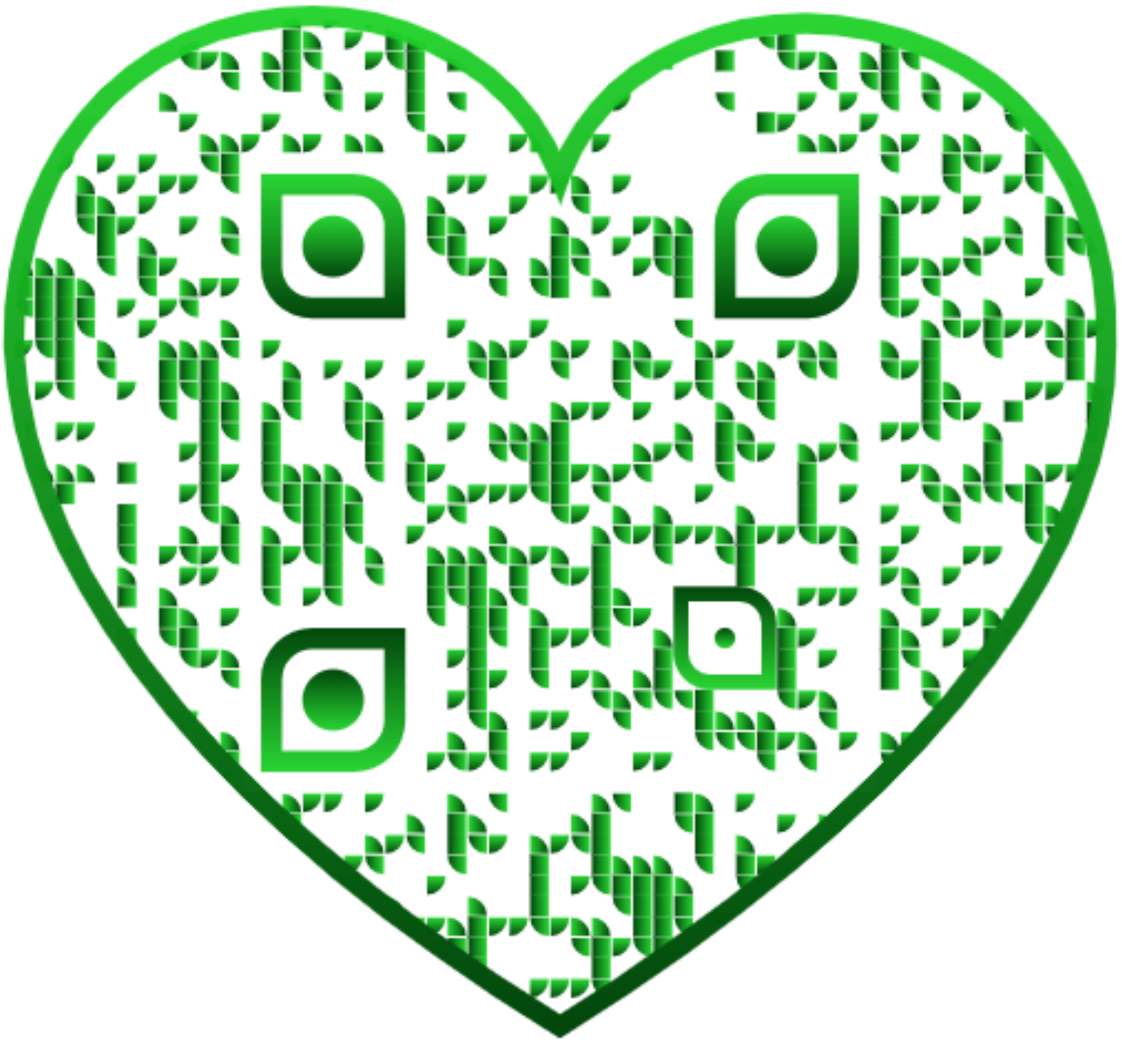
La beauté par l'Ayurveda
Dr Ernst Schrott et Cynthia-Lina Bolen

Dr Ernst Schrott et
Cynthia-Lina Bolen

La beauté par l'Ayurveda

Produits naturels, exercices physiques et relaxation, issus des textes millénaires de la culture védique.

•MARABOUT•



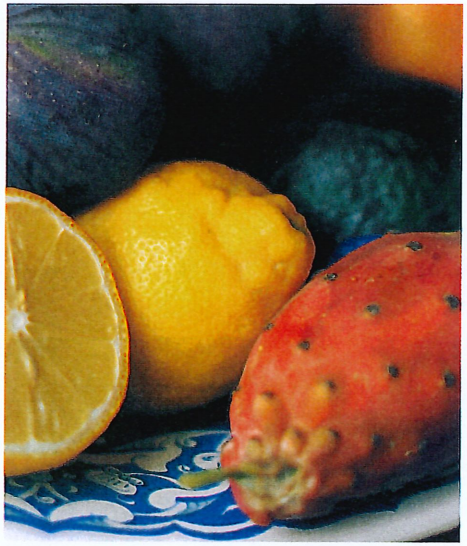
© 1997, Verlagsgruppe FALKEN/Mosaik, Niedernhausen.
Titre original : *Natürlich schön mit Ayurveda.*
This traduction of *Natürlich schön mit Ayurveda* first published in 1997 is published by arrangement with Mosaik Verlag, Niedernhausen, part of Verlagsgruppe Random House GmbH.
Photos : Matthias Ziegler.

© Marabout 2003 pour la traduction française.
Traduit de l'allemand par Silke Haas
avec la collaboration d'Anne Grobert.
Édition : Marianne Arnould.

Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est interdite sans autorisation de l'éditeur.

SOMMAIRE

La beauté intérieure, **7**
Belle de la tête aux pieds, **51**
De la beauté intérieure et extérieure, **103**
Méditation, yoga, relaxation…, **117**
Rajeunir par l'Ayurveda, **133**
Recettes, **143**
Table des matières, **153**



La beauté intérieure

LE SECRET DES SOINS DE BEAUTÉ AYURVÉDIQUES

À l'image du macrocosme
est le microcosme,
À l'image de l'atome
est l'univers,
À l'image de l'homme
est le cosmos
Sagesse védique

QUELLE EST LA PARTICULARITÉ DE LA COSMÉTIQUE OU SCIENCE DE LA BEAUTÉ AYURVÉDIQUE ? QUE PEUT-ELLE NOUS APPORTER ? PEUT-ELLE NOUS RÉVÉLER LES SECRETS DE LA JEUNESSE, DE LA BEAUTÉ ET DE LA SANTÉ RETROUVÉES ? ASSURÉMENT OUI !

L'Ayurveda détient la clé qui nous permet d'accéder au principe même de la vitalité et d'atteindre l'équilibre, la beauté et l'harmonie de notre moi intérieur, qui est à la source de chacune de nos pensées, actions et sensations. En enseignant la connaissance des principes vitaux qui régissent l'homme, la médecine ayurvédique met en lumière la relation fondamentale qui unit l'homme à l'univers.

L'AYURVEDA DE MAHARISHI OU LA REDÉCOUVERTE D'UN SAVOIR ANCESTRAL

L'Ayurveda est une médecine naturelle issue des *Veda*, textes fondateurs de la civilisation de l'Inde ancienne. Dans l'un de ces traités, la *Charakasamhita*, vieux de 3 000 ans, on trouve déjà l'essentiel des connaissances de base en matière de santé et la plupart des méthodes thérapeutiques encore en vigueur de nos jours. Depuis des millénaires, cette médecine traditionnelle s'est transmise de manière continue de génération en génération, avec pour corollaire une inévitable déperdition du savoir initial. Aussi, depuis plus d'une décennie, d'éminents chercheurs ont entrepris, sous la direction de Maharishi Mahesh Yogi, de renouveler intégralement l'approche de cette médecine et des autres domaines de la connaissance védique. L'effort a surtout porté sur la redéfinition des principes fondamentaux, universels, de cette « science de la vitalité », et de leur reformulation à l'usage de notre époque.
Tout en demeurant rigoureusement fondée sur les textes classiques, cette version moderne de l'Ayurveda, qui prend aussi en compte un certain nombre de découvertes récentes dans les domaines de la biologie et de la médecine, a acquis, en tant que « médecine holistique » (qui comprend toutes les conditions de l'existence), une reconnaissance accrue sur le plan international. Ce sont les préceptes délivrés par ce nouvel Ayurveda de Maharishi en matière de santé et de beauté que cet ouvrage se propose de présenter.
L'Ayurveda, nom sanscrit de la médecine indienne dérivé de *ayus* (longévité) et *veda* (science), considère l'homme comme une entité indivisible composée de données physiologiques, psychologiques, comportementales et environnementales dans lesquelles elle s'inscrit. Dans ce contexte, le concept de santé, qui participe de celui de bien-être, résulte de l'équilibre harmonieux de tous les domaines vitaux. L'essence même des méthodes thérapeutiques ayurvédiques consiste à maintenir ou à rétablir cet équilibre entre les énergies du moi physique et celles du moi intérieur et, ce faisant, à renforcer le système immunitaire de notre organisme. Sans être un familier de l'Ayurveda de Maharishi, vous pourrez néanmoins suivre sans crainte les recommandations présentées dans cet ouvrage, l'important étant surtout de ne pas se fixer de règles strictes, de se laisser guider par ses sensations naturelles et d'apprendre à connaître ses besoins et ses désirs propres. Le corps le premier sait quels sont ses besoins.

LA COSMÉTIQUE AYURVÉDIQUE

Dans cette entreprise de rajeunissement et d'actualisation des concepts et des pratiques de l'Ayurveda, la dermatologie a, elle aussi, été réexaminée. Les soins de beauté, la prévention et le traitement de certains problèmes de peau font l'objet d'une approche globale et substantielle dans laquelle le corps et l'esprit forment un tout indissociable. Dans cette optique, la peau n'est plus considérée comme un simple organe auquel sont imparties diverses fonctions dans l'organisme, mais également comme le lieu de manifestation de la moindre modification d'ordre mental, physique et psychique. Ce sont justement les interactions de ces différents domaines qu'il convient de prendre en compte pour conserver sa beauté et soigner les maladies de la peau. La cosmétique ayurvédique, dans l'approche de Maharishi, s'est donc fixé pour principaux objectifs :

- l'obtention d'une beauté éclatante par les soins du visage et du corps ;
- l'épanouissement de la personnalité profonde, autrement dit le rayonnement de la beauté intérieure ;
- la préservation de la jeunesse, soit le renversement du processus de vieillissement.

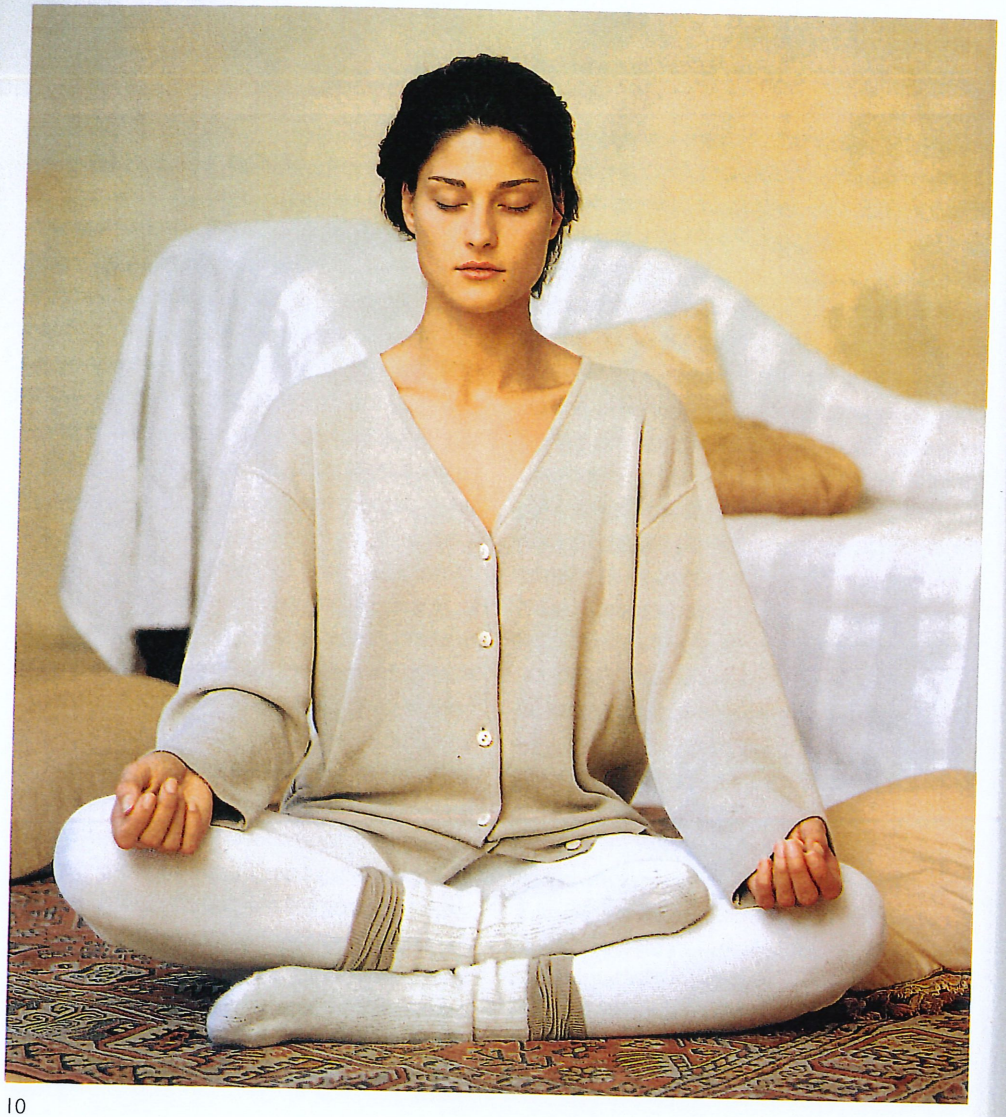
C'est précisément la personnalité de l'individu, son moi intérieur, que l'Ayurveda place au cœur de sa réflexion concernant les soins de beauté, aspirant à la faire s'exprimer dans l'harmonie la plus grande avec tout l'être autant qu'avec les lois de la nature et de l'univers. Les textes védiques nous apprennent ceci : au plus profond de notre être, habité par notre conscience silencieuse, nous communiquons avec le cosmos et nous nous fondons en lui. Ce moi intime est le siège privilégié tout à la fois de la santé, du bien-être, du bonheur et de l'harmonie. L'Ayurveda nous apprend à percevoir cette source naturelle, intarissable, et à puiser en elle.

C'EST VOUS QUI CRÉEZ VOTRE UNIVERS

Selon l'Ayurveda, ce n'est pas dans les traditions ancestrales mais en chacun de nous-mêmes qu'il faut rechercher l'origine de nos connaissances en matière de médecine, donc de santé et de beauté. Le *veda*, le « savoir » par excellence, réside dans cet ordre intérieur qui est l'intelligence profonde du corps et dont la conscience est le siège. Il est le principe sur lequel s'articule l'organisme tout entier, jusque dans sa moindre cellule. Selon cette représentation, le corps n'est pas un simple agrégat de molécules, mais une immense somme de savoir.
La science moderne confirme ce que les *rishi*, ces prophètes et sages de l'ère védique, ont enseigné à leur époque : loin d'être une œuvre figée, le corps humain est en perpétuelle transformation. Les cellules, unités élémentaires de notre organisme, ne cessent, au cours de leur vie, parfois très brève, de se renouveler en échangeant atomes et molécules. Jusqu'aux gènes contenus dans chacune d'entre elles, qui, bien que programmant le déroulement vital de notre organisme si complexe, ne restent jamais identiques à eux-mêmes. Soumis à ce même et continuel processus de renouvellement, atomes et molécules qui composent les gènes ne sont en fin de compte rien d'autre

que des champs énergétiques. Dans ces conditions, on peut se demander en vertu de quel principe l'organisme s'ordonne et parvient à préserver ses caractéristiques. Dans la conception ayurvédique, ce principe ordonnateur réside en chacun de nous, dans cette intelligence subtile – le *veda* – qui est à l'origine de nos pensées, actions et sensations. Profondément ancré en nous-mêmes, le schéma corporel est inscrit, jusque dans sa moindre cellule, dans la conscience, et c'est par celle-ci qu'à notre tour nous pouvons agir sur notre organisme.

Chaque cellule garde la mémoire de ce qu'elle a vécu : elle réagit aux émotions et aux événements dont nous prenons conscience, elle les enregistre.



LA BEAUTÉ NAÎT DANS LA CONSCIENCE

Dans la conception ayurvédique, la beauté véritable ne peut venir que de l'intérieur, de la conscience. Celle-ci agit en effet directement sur le corps en produisant des émotions, des pensées, qui seront communiquées à chacune des cellules de l'organisme. En touchant à cette part la plus profonde de nous-mêmes, seule véritable instance régulatrice de l'être, nous activons cette intelligence du corps et établissons une relation d'harmonie avec notre environnement.

Cette idée est déjà présente dans l'étymologie du terme « cosmétique » dérivé du grec *kosmos* (univers, ordre du monde). Comme si la beauté d'un être était indissociable de la juste place qu'il occupe dans l'ordre du monde. On la retrouve dans d'autres civilisations anciennes comme celle de la Chine, de l'Égypte pharaonique ou de la Grèce antique qui partagent avec la tradition védique cet idéal de vie en accord avec soi-même, son environnement et donc l'ordre du monde.

Non pas issue d'une théorie intellectuelle ou philosophique, cette idée était bien davantage enracinée dans le rapport simple, concret et immédiat que les hommes entretenaient avec la réalité, dont la médecine, la santé, la cosmétique et la religion n'étaient, en fin de compte, que les diverses composantes. Dans ce contexte où la beauté est l'attribut naturel de celui qui est en symbiose avec l'ordre du monde et l'expression visible de cet accord, l'idéal de l'homme consiste à posséder une personnalité charismatique, un caractère noble qui suit sa loi intime et devient, grâce à son rayonnement intérieur et extérieur, une source d'harmonie et de bonheur pour son entourage.

Cet ouvrage est une introduction aux divers principes ayurvédiques qui vous aideront à atteindre le cœur de votre personnalité et à accéder à un état supérieur de votre conscience. En stimulant vos cinq sens, portes de la conscience, par les couleurs, les formes, les sons, les parfums et un régime alimentaire adapté à votre constitution, vous accéderez à la paix intérieure. Grâce au yoga, à la méditation et à d'autres techniques d'intériorisation, la conscience dans ce qu'elle a de plus irréductible, le *veda*, vous sera dévoilée. Ces techniques constituent un préalable au rajeunissement des cellules et à la beauté retrouvée. Un long chapitre sera consacré aux soins de beauté quotidiens avec quantité d'astuces pour être belle de la tête aux pieds. Car la beauté est un accomplissement, l'ultime expression du bien-être intérieur en même temps qu'un moyen de se connaître soi-même et de se soigner.

L'idée que la beauté d'un être est indissociable de la juste place qu'il occupe dans l'ordre du monde est déjà présente dans l'étymologie du terme « cosmétique ».

LE JEU COSMIQUE DES *DOSHA*

CHAQUE INDIVIDU EST UNIQUE, DOTÉ DE QUALITÉS, DE DONS, DE CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET D'UNE PERSONNALITÉ PROPRES PAR LESQUELS IL S'INSCRIT DANS LA NATURE ET DANS L'ORDRE DU MONDE. L'ENSEMBLE DE CES DONNÉES ENTRE DANS LA DÉFINITION DE NOTRE TYPE DE CONSTITUTION INDIVIDUELLE, LAQUELLE SE COMPOSE DE NOS SPÉCIFICITÉS PARTICULIÈRES ET DE NOS SIMILITUDES AVEC LES AUTRES. QUE RECOUVRE AU JUSTE CETTE NOTION DE TYPE ? LA THÉORIE AYURVÉDIQUE DES TROIS *DOSHA* (OU FORCES BIOLOGIQUES FONDAMENTALES) TENTE D'APPORTER UNE RÉPONSE.

LA VIE : UNE PARTITION POUR TROIS INSTRUMENTS

Les trois *dosha* (terme sanscrit signifiant « écart ») sont au cœur de la médecine ayurvédique qui considère que l'être humain, comme la Nature, est régi par des principes biologiques fondamentaux, universels. Pouvant être définis comme des énergies ou des forces de régulation, ces *dosha* s'exercent non seulement dans la nature, mais aussi à travers toutes les fonctions du corps et de l'esprit. Déterminants, ces biorégulateurs répondent aux dénominations de Vata, Pitta et Kapha. Ces trois principes agissent au sein de chaque individu selon des proportions variables. Bien qu'elles ne puissent être perçues par nos sens, ni mesurées par une quelconque méthode scientifique, ces forces mystérieuses sont cependant très concrètes : elles peuvent augmenter ou diminuer, et s'influencent réciproquement.

Lorsqu'elles sont équilibrées, elles génèrent santé et bien-être. Leur action est comparable à trois instruments de musique dont chacun jouerait sa partition dans la symphonie cosmique de la vie. Quand nous nous sentons bien, cela signifie que les trois *dosha* sont en parfaite harmonie. Si, en revanche, une dissonance vient à se produire parmi ces instruments, elle se traduit par des troubles mentaux ou physiques.

De fait, les *dosha* ne nous renseignent pas uniquement sur les troubles dont nous souffrons, mais ils caractérisent aussi notre personnalité individuelle, nos facultés intellectuelles, notre manière d'évoluer dans l'espace, notre façon de parler ou de ressentir.

TROUVER LE BON ACCORD

Quand les trois *dosha* sont accordés, l'organisme se trouve dans un état de parfait équilibre physique, mental et psychique. Nous ressentons alors un sentiment de bien-être, de bonheur et une certaine joie créatrice. Le but de la thérapie ayurvédique est précisément de maintenir ou de rétablir l'équilibre entre ces énergies. Abordons au préalable leurs caractéristiques et leurs effets. À vrai dire, nous entretenons déjà, sans en être véritablement conscients, une relation de familiarité avec les *dosha* qui trouvent toujours en nous le moyen de se faire entendre à travers nos besoins mentaux ou physiques, ou de nous alerter du moindre trouble.

La philosophie védique considère que ces énergies traversant l'homme et la nature sont issues des cinq éléments : l'Espace, l'Air, le Feu, l'Eau et la Terre, lesquels déterminent également leurs fonctions. Procédons maintenant à l'examen des caractéristiques et des effets de ces trois forces vitales ou *dosha* à travers les principes Vata, Pitta et Kapha.

VATA : LE MOUVEMENT, LA SENSATION, LA PERCEPTION

Le principe Vata est issu des deux éléments Espace et Air. Il se définit par le mouvement. Il régit des actions aussi simples que la manière de marcher et de parler, mais aussi des mouvements plus complexes, tels ceux d'un pianiste ou d'un acrobate. Chaque être humain possède sa manière propre, innée, de se mouvoir. Et c'est précisément cette manière qui définit le degré de stimulation de ce *dosha* en nous.

Ce principe Vata ne régit pas seulement nos actions visibles et conscientes, il coordonne également les « mouvements » inconscients, dits végétatifs, de notre corps, qui correspondent à des fonctions très diverses comme le rythme respiratoire et cardiaque, l'acheminement des substances nutritives vers les cellules et les tissus, la transmission des informations intercellulaires, des hormones, de l'immunité…).

Quand les trois dosha *sont accordés, l'organisme se trouve dans un état de parfait équilibre physique, mental et psychique.*

C'est également Vata qui gouverne l'activité mentale, intellectuelle et sensorielle. Il est particulièrement actif en vous qui êtes en train de lire ces lignes : les nombreuses idées, impressions, sensations qui vous traversent à cet instant sont les signes d'une conscience vivante. Accéder à ce stade de la conscience, voilà l'une des plus importantes fonctions de ce *dosha*. Dans son état naturel et non perturbé, Vata trouvera son expression la plus fidèle chez un individu au tempérament vif, animé et sensible. Enfin, ce *dosha* reçoit et transmet toutes les informations liées à la perception sensorielle : le timbre d'une voix, le contact par le toucher – avec l'ouïe, ce sens a une relation privilégiée avec Vata –, la sensation de bien-être procurée par la chaleur d'un vêtement, la douleur provoquée par la piqûre d'une aiguille accèdent au statut d'expériences par l'action du principe Vata.

CARACTÉRISTIQUES DU TYPE VATA

Faible poids corporel, ossature légère
Sensation de faim, digestion irrégulière
Aversion pour le temps froid et venteux
Tendance à la peau sèche
Tendance à la constipation
Propension aux soucis et aux chagrins ainsi qu'aux troubles du sommeil
Sensibilité aiguë
Vivacité d'esprit et de caractère
Bonne mémoire à court terme
Aptitude particulière à l'enthousiasme
Rapidité dans la compréhension et dans la réalisation des tâches et projets

PITTA : LA CHALEUR CORPORELLE ET LA RÉGULATION DU MÉTABOLISME

Pitta est le *dosha* dérivé de l'élément Feu – l'élément Eau exerçant aussi une légère influence sur ce biorégulateur. Considéré comme *le* principe qui régit le métabolisme, il est, par conséquent, à la base de tous les processus corporels qui ont trait à la combustion, au métabolisme même et à la régulation thermique. Aussi commande-t-il les nombreux et complexes mécanismes chimiques qui se produisent lors de la transformation des aliments dans les organes digestifs, les cellules et les tissus. Pitta est le principe de la transformation par excellence. Lorsque, après un bon repas, nous nous sentons pleins d'une vigueur nouvelle, c'est à cette force biologique que nous le devons. La créativité, l'acuité intellectuelle, le dynamisme et la disposition à prendre des initiatives et à modifier le cours de sa vie sont l'expression de Pitta sur le plan mental.

CARACTÉRISTIQUES DU TYPE PITTA

- Ossature moyenne
- Aversion pour la chaleur
- Grand appétit et bonne digestion
- Difficulté à sauter un repas
- Rapidité moyenne dans la réalisation des projets et tâches
- Très bonne organisation dans le travail
- Compréhension et mémoire moyennes
- Talents oratoires
- Aptitude à reproduire fidèlement l'objet d'un apprentissage

KAPHA : LA STRUCTURE ET LA FORME

Ce *dosha* issu des deux éléments Eau et Terre symbolise le corps dans ce qu'il a de solide. C'est de lui que cellules et tissus tirent leurs forme et aspect (cohésion, douceur, élasticité, aspect lisse). Il est à l'œuvre dans la constitution de toutes les cellules, tous les tissus et organes et jusque dans la consolidation de l'ossature et le modelage des articulations. Par ailleurs, Kapha est l'énergie de régulation des fluides du corps. Sur le plan mental, on reconnaîtra l'action de l'énergie Kapha chez une personne au caractère stable, minutieux, bien ancré dans la réalité. Les individus du type Kapha ont souvent une bonne mémoire à long terme.

CARACTÉRISTIQUES DU TYPE KAPHA

- Ossature solide et lourde
- Faible sensation de faim, digestion lente
- Tendance à avoir une peau grasse et luisante
- Cheveux épais, le plus souvent bruns
- Caractère calme et égal
- Puissance et endurance
- Ne se laisse que difficilement déstabiliser
- Lent dans la compréhension, mais doué d'une bonne mémoire à long terme
- Aborde les choses avec méthode et sans précipitation

LES *DOSHA*

Ce sont les régulateurs des fonctions physiques et mentales.
L'Ayurveda distingue trois *dosha* :

VATA | PITTA | KAPHA

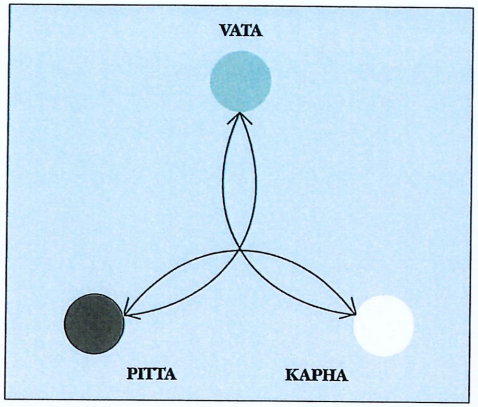
VATA
Au plan physique : régule le mouvement, l'activité des organes internes, l'activité du système nerveux. Au plan mental : contrôle l'esprit et les organes sensoriels, favorise la clarté et la vivacité d'esprit, l'enthousiasme et l'animation.

PITTA
Au plan physique : contrôle le métabolisme, la digestion et la régulation thermique. Au plan mental : stimule l'intelligence et contrôle les émotions.

KAPHA
Au plan physique : agit sur le modelé et la structure du corps. Lui assure sa cohésion. Au plan mental : favorise l'équilibre, la stabilité et la mémoire.

RÉGULATION ET HARMONIE : UNE TÂCHE COMPLEXE

En dehors des principes invariants qui les constituent et que l'on trouve selon des proportions variables dans chacun des individus, ces *dosha* ou biorégulateurs subissent également l'influence de nombreux facteurs auxquels ils doivent s'adapter. Une observation attentive montrera une chaîne de processus infiniment complexes régis par une intelligence supérieure de notre corps. Il suffit de garder à l'esprit que notre système nerveux enregistre chaque seconde davantage de messages combinés qu'il n'y a d'atomes dans l'univers. Même des actions apparemment élémentaires comme parler, écrire ou marcher, exigent de notre organisme une performance extraordinaire. La coordination de tous ces processus, la pensée, les actions, les sensations, le fait de se nourrir, la gestion des crises émotionnelles, l'expérience du bonheur, de la naissance, de la croissance et de l'évolution, constituent le champ d'action des trois *dosha* dont la fonction est de toujours tendre vers l'équilibre de l'individu. L'existence repose donc sur d'incessantes interactions entre toutes sortes d'influences auxquelles l'organisme réagit en vue du maintien ou du rétablissement de son équilibre naturel.



LES *DOSHA* DANS LE CYCLE JOURNALIER ET SAISONNIER

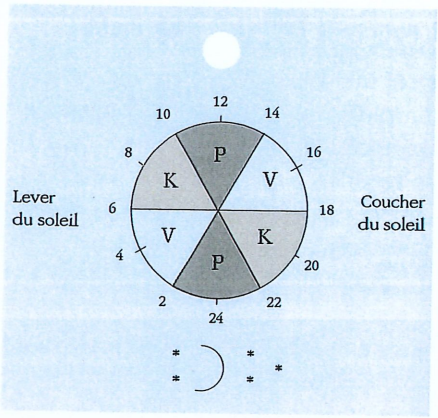
Au cours d'une année, voire d'une journée, nous traversons un grand nombre de transformations cycliques. Ainsi, notre corps connaît-il des phases plus ou moins intenses d'activité physique et intellectuelle, plusieurs pics de production hormonale, et sa régulation thermique est étroitement liée au cycle quotidien. Certaines recherches médicales ont confirmé que ces rythmes internes du corps ne sont qu'en partie seulement déterminés génétiquement, tandis que pour une autre part, ils sont stimulés sous l'influence de facteurs extérieurs comme, par exemple, la position du soleil, les lunaisons et le cycle des saisons.

Dans la conception ayurvédique, les trois forces régulatrices de notre corps (Vata, Pitta, Kapha) sont sans cesse soumises aux divers cycles naturels et rendent, de ce fait, possible l'adaptation permanente de l'organisme aux conditions de chaque instant. Si donc vous êtes capable de travailler avec une grande concentration à certaines heures de la journée ou si, pendant l'hiver, vous êtes sujette à la fatigue et à la déprime, ce ne sont là que des phénomènes typiquement liés à l'influence des cycles naturels. L'Ayurveda de Maharishi recommande une hygiène de vie qui s'inspire justement de ces rythmes naturels. Une journée compte deux cycles principaux (jour/nuit) qui se divisent respectivement en trois phases : dans chacune d'entre elles, un *dosha* prédomine (voir schéma ci-contre).

Une relation de correspondance similaire existe entre les *dosha* et les saisons. En règle générale, la saison qui exige de vous la plus grande attention aux besoins de votre corps est celle qui correspond à votre type de constitution (voir p. 19) : l'été pour les types Pitta, l'hiver pour les types Vata et le printemps pour les types Kapha.

Schéma ci-contre : Une journée compte deux cycles principaux (jour/nuit) qui se divisent respectivement en trois phases : dans chacune d'entre elles, un dosha *prédomine.*

LES TROIS *DOSHA* SOUS L'INFLUENCE DU CYCLE JOUR/NUIT



Kapha – le matin : le corps est encore lourd, engourdi et lent.

Pitta – à midi : le corps dégage le maximum de chaleur ; c'est la période la plus active du feu de la digestion.

Vata – l'après-midi : l'activité psychique est à son maximum ; l'esprit est particulièrement vif.

Kapha – le soir : une certaine lourdeur envahit le corps et l'esprit ; un besoin de détente et de repos se fait sentir.

Pitta – la nuit : c'est la phase où la « digestion mentale » est à son maximum, celle de la régénération des organes de la digestion et celle de la production de chaleur pour le sommeil.

Vata – la nuit : phase d'activité mentale accrue, intensification, vers le matin, de la production de rêves et activation des fonctions d'élimination des déchets.

LA SANTÉ DANS L'ÉQUILIBRE DES *DOSHA*

Quand les *dosha* parviennent à l'équilibre, l'individu est considéré aux yeux de la médecine ayurvédique comme un être sain. Cet équilibre naturel vient-il à se rompre, alors des troubles psychiques ou mentaux, voire des maladies surviennent. Si, par exemple, une certaine déficience de Vata entraîne le bloquage du libre flux des informations, douleurs, tensions, troubles du mouvement et des sens font alors leur apparition… Ces troubles peuvent être causés par des toxines, dépôts ou autres produits d'un mauvais métabolisme, substances que l'Ayurveda désigne par le terme générique de *ama*, un sujet important sur lequel on reviendra dans ce livre (p. 113). La notion d'équilibre n'implique pas forcément la présence des trois *dosha* dans l'organisme selon une proportion égale. Ce sont bien plutôt leurs interactions mutuelles qui nous intéressent.

LES TYPES MIXTES SONT PLUS FRÉQUENTS

Nous venons de décrire certaines caractéristiques et qualités particulières à chacun des trois types de constitution définis par l'Ayurveda, mais ceux-ci ne se rencontrent que très rarement sous leur forme pure. On trouve en effet, chez chaque individu, des traits caractéristiques des trois *dosha*, dans des proportions et selon des combinaisons variables. Dans la plupart des cas, c'est l'influence de deux voire trois *dosha* qui est décelable en chacun de nous. Ces types mixtes associent les caractéristiques décrites plus haut. Le type dit *tridosha* réunit les trois *dosha* en proportion équivalente.

Pour une meilleure compréhension de cette théorie des *dosha*, n'assimilez pas la notion de « type » à celle de « trouble » ! L'Ayurveda recense, en toute neutralité et sans jugement de valeur, un certain nombre de caractéristiques psychiques et physiques découlant d'un type de constitution. Il y a « trouble » ou déséquilibre lorsque, dans une situation donnée, un *dosha* prédomine. Ce qui ne signifie pas pour autant que ce *dosha* détermine un type ayurvédique de base. C'est ainsi, par exemple, que le stress continuel, la course quotidienne contre la montre, auxquels s'ajoute la surcharge de travail, sont la cause de déséquilibres de Vata, qui peuvent tout aussi bien se manifester, dans le même cas de figure, chez une personne de type Kapha ou Pitta.

DÉTERMINEZ VOTRE TYPE DE CONSTITUTION

AVANT D'ÉTABLIR VOTRE PROGRAMME DE SOINS DE BEAUTÉ PERSONNALISÉ, FAMILIARISEZ-VOUS AVEC VOS SPÉCIFICITÉS, VOUS APPRENDREZ AINSI À MIEUX CONNAÎTRE VOTRE « MOI INTÉRIEUR » ET CE QUI VOUS CONVIENT. LE QUESTIONNAIRE SUIVANT PRÉSENTE DEUX PARTIES : LES CARACTÉRISTIQUES NATURELLES QUI DÉFINISSENT VOTRE TYPE DE CONSTITUTION ET LES TROUBLES ET SYMPTÔMES QUI PEUVENT SURVENIR LORS D'UN DÉSÉQUILIBRE DES *DOSHA*.

Dans la première partie, cochez (de 0 à 2) les énoncés qui correspondent à vos dispositions naturelles et non perturbées, même si vous avez l'impression de n'avoir eu ces dispositions que dans le passé ou de ne pas avoir pu encore les développer. C'est ainsi que vous reconnaîtrez votre véritable type de *dosha*, lequel a éventuellement été étouffé par d'autres *dosha* déficients.

Il faut savoir que dans l'Ayurveda de Maharishi, notre vraie nature est souvent amenée à se développer encore pour accéder à l'état d'ordre absolu, intérieur et extérieur. La question est alors de savoir quelle serait notre vraie nature dans l'hypothèse où nous atteindrions l'harmonie totale aux plans physique et mental. La réponse est la suivante : lorsque nous éprouvons un sentiment d'épanouissement et de plénitude, c'est notre nature véritable qui s'exprime. Cet objectif, comme on l'a dit plus haut, se situe dans l'avenir. Cela étant, vous devriez vous demander s'il n'y a pas telle ou telle qualité qui sommeille en vous. Il est essentiel, en tout cas, que ce désir d'exprimer cette partie de votre être vienne du plus profond de vous-même. Alors vous aurez fixé à votre moi intérieur un objectif accessible et susceptible de devenir une part de vous-même.

La deuxième partie présente les troubles des *dosha* qui se manifestent à travers des symptômes d'ordre mental ou physique. Traduisant le plus souvent des écarts par rapport à l'état d'équilibre initial, ce sont des phénomènes passagers qui peuvent être corrigés. Ne les considérez donc pas comme partie intégrante de votre constitution naturelle.

Pour les deux volets, additionnez séparément les points Vata, Pitta et Kapha. Vous obtiendrez ainsi un portrait de votre type naturel de *dosha* et de vos actuels déséquilibres. Si ces troubles laissent apparaître une nette prédominance d'un *dosha* sur les autres, suivez les recommandations données dans cet ouvrage. Si ce sont deux ou trois *dosha* qui se manifestent selon des proportions égales, suivez alors les mesures correspondantes et combinez-les. Néanmoins, gardez à l'esprit que cet autodiagnostic ne saurait remplacer la consultation d'un médecin, encore moins celle d'un spécialiste de l'Ayurveda. Le but principal de ce test est de vous donner une idée plus précise de ce que sont les *dosha* et de vous aider à mieux vous connaître. Par conséquent, ne considérez pas son résultat comme définitif et ne cherchez donc pas à en tirer des règles strictes pour votre alimentation, votre mode de vie et votre comportement. Celui qui possède déjà des connaissances dans le domaine de l'Ayurveda trouvera des informations sur ses véritables besoins. Cette médecine naturelle ne prescrit jamais rien qui aille à l'encontre de la nature profonde de chacun. Alors, soyez à l'écoute de votre « voix intérieure » et repérez quel traitement vous procure le plus de bien-être.

DISPOSITIONS NATURELLES DE L'ESPRIT ET DU CORPS

KAPHA

1. Je suis par nature calme et forte 0 1 2
2. Je vais au fond des choses et prends le temps pour aller à l'essentiel 0 1 2
3. Je suis psychiquement solide, persévérante, patiente et posée 0 1 2
4. J'ai une bonne mémoire à long terme 0 1 2
5. Je suis réfléchie et méthodique 0 1 2
6. Je me sens satisfaite, douce, aimante et loyale 0 1 2
7. J'ai par nature les pieds sur terre et un tempérament généreux 0 1 2
8. Ma voix est douce et apaisante ; en général je parle peu mais avec conviction 0 1 2
9. J'aime manger et suis sensible aux plaisirs de la table 0 1 2
10. Mon corps est fort et bien charpenté 0 1 2
11. Mes mouvements sont calmes et mesurés 0 1 2
12. J'ai les cheveux épais, denses et d'un éclat huileux 0 1 2
13. Mes dents sont grandes, solides et larges, bien formées et résistantes aux caries 0 1 2
14. Ma peau est souple, douce et bien lubrifiée 0 1 2
15. Après un repas, je peux rester longtemps sans manger ; je jeûne facilement 0 1 2
16. Mes selles sont régulières, moulées, et d'aspect plutôt huileux 0 1 2
17. Mon sommeil est profond et réparateur 0 1 2
18. Je rêve peu, mais mes rêves sont agréables 0 1 2
19. Je résiste bien aux maladies infectieuses 0 1 2
20. Dans la journée, je suis endurante et efficace 0 1 2

TOTAL

PITTA

1. J'ai une forte volonté, je suis capable de m'imposer et j'aime les défis 0 1 2
2. J'ai une grande capacité à m'enthousiasmer, mes sentiments sont intenses et mon tempérament fougueux 0 1 2
3. J'ai beaucoup d'humour, je suis courageuse et décidée 0 1 2
4. J'argumente de manière juste, convaincante et expressive 0 1 2
5. Je suis avant tout un « être de regard », j'aime les couleurs, les images, la peinture 0 1 2
6. J'ai une bonne vue et je distingue bien les choses 0 1 2
7. Je suis sportive 0 1 2
8. J'ai rarement froid et ne suis pas incommodée par les basses températures 0 1 2
9. J'ai les cheveux fins, doux et soyeux 0 1 2
10. J'ai les cheveux roux ou blonds 0 1 2
11. Ma peau est douce et souple, mon teint est clair, présentant éventuellement des taches de rousseur 0 1 2
12. Mes muqueuses sont bien irriguées et suffisamment hydratées 0 1 2
13. Mes dents sont de taille moyenne et présentent des angles vifs 0 1 2
14. J'ai une bonne digestion 0 1 2
15. J'ai en général un solide appétit et peux manger en quantité 0 1 2
16. J'aime les plats épicés 0 1 2
17. Je bois souvent et aime les boissons fraîches, surtout pas trop chaudes 0 1 2
18. Mes selles sont consistantes, résultat d'une bonne digestion 0 1 2
19. Mes rêves sont souvent pleins de couleurs 0 1 2
20. Mon sommeil est réparateur, et j'assimile facilement les événements de la journée passée 0 1 2

TOTAL

VATA

1. J'ai l'esprit vif, saisis et comprends rapidement 0 1 2
2. J'ai une grande sensibilité et une bonne faculté de perception 0 1 2
3. J'ai une bonne mémoire à court terme 0 1 2
4. Je suis confiante, sereine, joyeuse et j'ai l'esprit léger 0 1 2
5. Je m'exprime avec aisance, de manière rapide et fluide 0 1 2
6. Mon sens du toucher est très développé, j'aime les caresses et les massages doux 0 1 2
7. J'ai l'ouïe fine, j'aime la musique 0 1 2
8. Mon ossature est légère et mes membres sont fins 0 1 2
9. J'ai une grande rapidité de mouvement, je suis agile et à l'aise dans mon corps 0 1 2
10. Mes mains et mes pieds sont gracieux, menus 0 1 2
11. J'ai les cheveux fins, doux, bouclés et légèrement brillants 0 1 2
12. J'ai la peau fine, délicate, et un teint hâlé qui respire la santé 0 1 2
13. Mes dents sont petites, régulières, et étincelantes comme des perles 0 1 2
14. J'ai besoin de prendre des repas réguliers 0 1 2
15. Je sais exactement quelle nourriture me convient 0 1 2
16. Je veille à aller régulièrement à la selle 0 1 2
17. Le vent, le changement de saison me rendent enthousiaste, imaginative, dynamique 0 1 2
18. J'ai le sommeil léger mais je récupère bien et j'aime me lever le matin 0 1 2
19. Je fais des rêves agréables et pleins d'imagination, dans lesquels il m'arrive souvent de voler 0 1 2
20. Je mange avec les cinq sens, et apprécie donc que la table soit dressée avec goût ; j'aime particulièrement les plats à la saveur délicate, harmonieuse 0 1 2

TOTAL

TROUBLES DE L'ESPRIT ET DU CORPS

KAPHA

1. J'ai parfois une sensation de lourdeur et de lenteur 0 1 2
2. Le travail intellectuel me fatigue 0 1 2
3. Je me sens souvent indolente et il me faut beaucoup de temps pour accomplir quelque chose 0 1 2
4. J'ai du mal à réfléchir 0 1 2
5. Il me faut beaucoup de temps pour résoudre des tâches 0 1 2
6. Je suis assez souvent mélancolique et sentimentale 0 1 2
7. J'ai souvent du mal à parler, je suis plutôt taciturne et j'ai une voix monocorde 0 1 2
8. Je suis plutôt gourmande et me laisse parfois aller à certains excès alimentaires 0 1 2
9. J'ai un excédent de poids 0 1 2
10. J'ai du mal à me bouger et souffre d'une certaine inertie 0 1 2
11. J'ai des pellicules et mes cheveux sont gras et ternes 0 1 2
12. Mes dents ont des taches blanches, j'ai du tartre et souffre facilement d'inflammation des gencives 0 1 2
13. Ma peau est squameuse et grasse, elle est sujette aux œdèmes 0 1 2
14. Soit je souffre d'une sensation chronique de satiété et me sens lourde après un repas, soit je manque carrément d'appétit 0 1 2
15. Mes selles sont parfois glaireuses et/ou huileuses, mes fonctions digestives sont paresseuses 0 1 2
16. J'ai le sommeil lourd et j'ai du mal à me lever le matin 0 1 2
17. Je ne rêve quasiment jamais et, quand cela m'arrive, mes rêves sont lourds et oppressants 0 1 2
18. Par temps froid et humide, je suis sujette à certaines maladies des muqueuses et à des maladies infectieuses 0 1 2
19. Dans la journée, je me sens constamment fatiguée avec l'envie permanente de dormir 0 1 2
20. On me dit que je suis trop terre à terre et trop avide de biens matériels 0 1 2

TOTAL

PITTA

1. Je suis parfois trop ambitieuse avec une tendance au surmenage 0 1 2
2. Je réagis souvent de manière trop émotionnelle : mon irritation laisse facilement place à la colère 0 1 2
3. Je réagis souvent avec impatience ou mauvaise humeur 0 1 2
4. J'essaye parfois de persuader quelqu'un contre son gré 0 1 2
5. Je suis sensible à la lumière et à l'éblouissement, mes yeux sont facilement rouges et irrités 0 1 2
6. Ma vue a baissé 0 1 2
7. J'ai tendance à dépenser trop d'énergie dans mes activités sportives et pratique des sports agressifs 0 1 2
8. J'ai vite trop chaud, suis rapidement en nage et supporte mal les grandes chaleurs 0 1 2
9. Je souffre d'une chute de cheveux prématurée 0 1 2
10. Mes cheveux blanchissent prématurément 0 1 2
11. Ma peau est sensible au soleil ; elle a tendance à rougir et s'irriter, ou à s'enflammer et devenir brûlante 0 1 2
12. Mes muqueuses sont enflammées, rouges, irritées et brûlantes 0 1 2
13. Mes dents sont jaunies et mes gencives ont tendance à saigner 0 1 2
14. Je suis sujette aux aigreurs gastriques et aux ulcères de l'estomac 0 1 2
15. La faim me rend facilement agressive 0 1 2
16. Je supporte très mal la cuisine épicée ou, à l'inverse, j'ai excessivement envie de plats pimentés 0 1 2
17. J'ai souvent une soif inextinguible et j'aime surtout les boissons glacées 0 1 2
18. Mes selles sont souvent diarrhéiques ou bien aqueuses ou aigrelettes, signes d'une mauvaise digestion 0 1 2
19. Je rêve souvent de feu, de guerre et de combat 0 1 2
20. J'ai chaud, je transpire et grince des dents durant mon sommeil, et je me réveille souvent à minuit 0 1 2

TOTAL

VATA

1. Je manque souvent de concentration et donne l'impression d'être distraite 0 1 2
2. je suis impressionnable et hypersensible 0 1 2
3. Il m'arrive souvent d'oublier des choses parce que j'ai trop d'idées en tête ; je suis facilement déconcentrée 0 1 2
4. Je suis agitée, soucieuse, anxieuse et nerveuse 0 1 2
5. Je perds facilement le fil de la conversation ; j'ai tendance à parler précipitamment, voire à bégayer 0 1 2
6. Je suis excessivement sensible au contact, aux bruits ainsi qu'aux autres perceptions sensorielles 0 1 2
7. Je souffre de vertiges et de bourdonnements d'oreille 0 1 2
8. Je suis maigre et j'ai du mal à prendre du poids 0 1 2
9. Je suis souvent raide, contractée ; j'ai les articulations qui craquent 0 1 2
10. J'ai les mains osseuses, avec parfois des douleurs aux articulations et j'ai facilement froid aux extrémités 0 1 2
11. Mes cheveux sont secs, cassants et ternes 0 1 2
12. Ma peau est gercée, sèche, rugueuse ; elle présente des taches brunes ou noires, et elle a tendance à bleuir 0 1 2
13. J'ai une mauvaise dentition ; je souffre de caries et de parodontose 0 1 2
14. J'ai tendance à sauter des repas 0 1 2
15. Je souffre de ballonnements et supporte mal les aliments qui provoquent des flatulences (poireaux, crudités, etc.) ; j'ai un grand besoin d'aliments sucrés, chauds et nourrissants 0 1 2
16. J'ai tendance à être constipée 0 1 2
17. Quand le temps change, par vent sec et chaud, quand il fait froid, ou quand il y a des courants d'air, j'ai des maux de tête, des troubles du sommeil, de l'arthrite et d'autres symptômes 0 1 2
18. J'ai le sommeil extrêmement léger et agité, je me réveille souvent et n'arrive à me rendormir profondément qu'à partir de 6 heures du matin ; le lendemain, je suis nerveuse et fébrile 0 1 2
19. Mes rêves sont pleins d'angoisse et continuellement hantés de scènes de persécutions ou de chutes d'une grande hauteur 0 1 2
20. Je prends souvent mes repas trop rapidement, ne mastique pas assez, et éprouve peu de plaisir à manger 0 1 2

TOTAL

NOTRE PEAU – UNE INVENTION GÉNIALE DE LA NATURE

LA PEAU EST UN ORGANE MERVEILLEUX DOTÉ DE QUALITÉS EXCEPTIONNELLES ET DE MULTIPLES FONCTIONS DANS NOTRE SYSTÈME CORPS-ESPRIT. MALGRÉ LES IMMENSES PROGRÈS ACCOMPLIS PAR LA DERMATOLOGIE ET LA COSMÉTOLOGIE MODERNE AU COURS DE CES DERNIÈRES ANNÉES, LE SYSTÈME ORGANIQUE DE LA PEAU DEMEURE PLUS FASCINANT ENCORE SI ON L'EXAMINE À LA LUMIÈRE DE L'ANCIEN SAVOIR VÉDIQUE RELATIF À LA SANTÉ, À LA BEAUTÉ ET AUX SOINS DU CORPS. L'AYURVEDA CONSIDÈRE EN EFFET LA PEAU COMME LE MIROIR DE L'ÂME, REFLÉTANT TOUTES LES FONCTIONS ET TOUS LES ORGANES DU CORPS.

On découvre dans cet organe comme dans nul autre l'ensemble du jeu des *dosha*, les sept tissus corporels (*dhatu*, p. 40), l'univers des sentiments et des émotions, et *agni* (p. 112), le « feu biologique » qui commande le métabolisme et la digestion. À tous ces titres, la peau mérite une attention toute particulière.

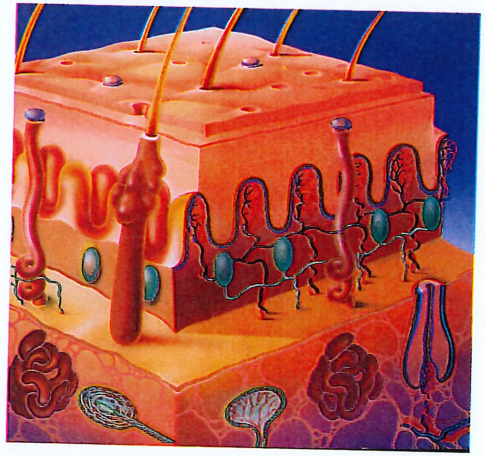
LE JEU DES *DOSHA* DANS LA PEAU

Les trois principes biologiques, Vata, Pitta et Kapha ne caractérisent pas seulement notre individualité et nos fonctions physiques et mentales, ils sont aussi omniprésents et particulièrement actifs dans tout le système organique de la peau. Aussi, pour bien comprendre les diverses fonctions de la peau dans notre organisme, il est important de se familiariser au préalable avec certaines explications théoriques avant de passer au stade suivant qui concerne les soins et la santé de la peau selon les règles ayurvédiques.

DE QUOI EST FAITE LA PEAU

La peau est formée par la superposition de trois principales couches cellulaires : l'épiderme, le derme et l'hypoderme.
Par épiderme on désigne la couche supérieure, non vascularisée. Elle se renouvelle continuellement en produisant de nouvelles cellules qui se transforment et meurent, recouvrant la surface du corps d'une membrane cornée protectrice. Jusqu'à 6 grammes de cellules mortes sont rejetés quotidiennement, de sorte qu'il faut 28 jours à la peau pour se renouveler entièrement. Le renouvellement cellulaire est particulièrement intense durant les phases de repos, notamment celles du sommeil profond, avant minuit (phase Pitta de la nuit, p. 16) : la production de cellules neuves est alors doublée.

La peau est formée par la superposition de trois principales couches cellulaires : l'épiderme, le derme et l'hypoderme.



Le derme est la couche médiane de la peau. Il contient des vaisseaux sanguins, des fibres musculaires ainsi que certaines glandes, des fibres nerveuses et des organes sensoriels. C'est dans le derme que sont stockés les mélanocytes, cellules produisant la mélanine, ce pigment brun qui donne sa coloration à la peau et aux cheveux. Le derme est la couche de la peau la plus vascularisée et donc la plus réceptive aux massages. Ceux-ci stimulent le métabolisme et l'irrigation sanguine, et donc la dépuration de la peau, autrement dit les mécanismes d'élimination cellulaire.

NOTRE PEAU – UN MERVEILLEUX CHEF-D'ŒUVRE

L'organe sensitif par excellence : toute la surface du corps est parcourue d'innombrables terminaisons nerveuses qui permettent une perception sensorielle extrêmement aiguë, comme le toucher, le sentir, l'expérience du chaud et du froid, de la pression, de la douleur ou des caresses.
Un écran protecteur et un filtre efficaces : un film cutané superficiel mi-aqueux mi-graisseux, une fine émulsion qui contribue à maintenir l'acidité de la surface de la peau, l'exfoliation et la flore bactérienne naturelles protègent le corps des agressions extérieures, des microbes et des virus. Ces mécanismes de défense sont renforcés par des anticorps que produit la peau elle-même. Les rayons ultraviolets, nocifs, sont filtrés par la mélanine, la graisse sous-cutanée et les cellules cornées.
Un régulateur thermique constant : des capteurs thermiques extrêmement sensibles contrôlent la température du corps et la maintiennent à 37 °C. Cette régulation est assurée par deux mécanismes : la sudation plus ou moins forte (évacuation d'un excès de chaleur) et la dilatation ou constriction des vaisseaux et des pores.
Un réservoir idéal : c'est dans la peau que sont stockés un nombre important d'éléments nécessaires au métabolisme, comme l'eau (25 % de la quantité totale d'eau dans le corps, soit 10 kg en moyenne), le glucose, les minéraux, les lipides, etc.
Un matelas protecteur : la couche cornée de l'épiderme et le tissu adipeux de l'hypoderme atténuent les chocs et la pression, tout en protégeant des frottements.
Une pharmacie intégrée : c'est dans la peau que l'organisme produit certaines substances (par exemple l'hormone de croissance STH, les interleukines, une forme d'anticorps, ou les hormones sexuelles femelles et mâles) en grande quantité, lorsqu'il en a besoin.
Un miroir fidèle de nos émotions : les rides ou fossettes d'expression, la rougeur ou la pâleur du visage, la chair de poule, etc. sont autant d'expressions cutanées de notre moi intérieur.
Une fonction d'échange et de respiration : en rejetant de multiples substances (sébum et autres substances graisseuses, sels et minéraux) et en en absorbant d'autres, la peau est l'un des organes par lesquels s'effectue la respiration du corps.

À condition toutefois que l'ensemble du réseau périphérique de la peau (capillaires, pores, glandes, connus sous le terme générique de *srota* dans l'Ayurveda) ne soit pas obstrué par des dépôts divers ou contracté par des troubles d'ordre émotionnel. C'est enfin dans le derme qu'est stocké le sang du corps : dans certains cas, il peut contenir jusqu'aux deux cinquièmes de sa quantité totale (pour permettre par exemple l'évacuation de chaleur en cas de fièvre).
L'hypoderme, enfin, riche en tissu conjonctif et surtout en cellules graisseuses, protège les muscles et les os qui se trouvent au-dessous.

L'ACTION DE VATA, PITTA ET KAPHA DANS LA PEAU

Selon l'Ayurveda, la peau est l'organe d'action et d'expression privilégié des trois *dosha* ou forces biologiques. Présents dans toutes ses couches vascularisées, ceux-ci ne peuvent donc être considérés comme les attributs respectifs de l'épiderme, du derme et de l'hypoderme. Néanmoins, leurs fonctions physiologiques sont plus perceptibles dans certaines couches de la peau que l'on caractérise de ce fait comme leur siège principal : tandis que le principe du mouvement (Vata) est surtout présent dans le réseau nerveux de l'épiderme et du derme, les fonctions métaboliques de Pitta agissent essentiellement dans le derme, riche en vaisseaux sanguins et en organes du métabolisme. Enfin, Kapha est surtout localisé dans le tissu conjonctif et les cellules graisseuses de l'hypoderme.

L'action de Vata dans la peau

La peau étant l'organe le plus innervé du corps, elle est extrêmement réceptive aux sensations et aux perceptions, c'est donc en elle que les qualités de Vata occupent une place centrale. D'innombrables terminaisons nerveuses parcourent toute la surface cutanée et permettent une perception aiguë de l'environnement. Divers types de capteurs responsables du toucher et des sensations, de la perception du froid et du chaud, ou de celle de la pression ou de la douleur sont localisés dans la couche médiane de la peau, le derme. De là, les fibres nerveuses les plus fines se ramifient jusque dans l'épiderme et assurent la retransmission des informations sensorielles à partir de la surface même du corps. Ces organes très subtils qui correspondent au principe Vata sont les organes sensoriels les plus extérieurs de notre organisme et, bien entendu, de notre conscience, grâce auxquels nous percevons le monde qui nous entoure.
La peau n'est pas seulement un récepteur très sophistiqué pour les stimulations externes, elle joue aussi un rôle important dans le sens inverse. Les sentiments qui constituent notre monde intérieur sont transmis par ce réseau de communication fait de fibres nerveuses jusqu'à la surface de la peau où ils s'expriment : nous rougissons de honte ou de colère, l'envie ou la terreur nous font pâlir, nous tremblons de peur ou nous avons la chair de poule quand nous écoutons une mélodie qui nous passe littéralement sous la peau.
Nous retrouvons les fonctions de mouvement et d'acheminement correspondant au principe Vata à différents niveaux du système cutané. C'est sous l'action du système neurovégétatif, donc sous l'influence directe de ce *dosha*, que s'effectuent la vasodilatation et la vasoconstriction. En vertu du même principe, le sébum,

les substances graisseuses et la sueur sont produits par des glandes situées dans le derme et l'hypoderme, et acheminés, selon les besoins de l'organisme, à la surface du corps. À l'inverse, les substances appliquées sur la surface de la peau (pommades, crèmes, huiles, etc.) sont absorbées et en partie rejetées dans le sang. La respiration cutanée, qui représente quand même jusqu'à 1 % de la respiration totale du corps, s'effectue elle aussi sous l'influence de Vata. C'est encore et toujours l'énergie de Vata qui est à la base du phénomène de la chair de poule, réaction se produisant sous l'effet de la contraction des muscles arrecteurs ou fibres musculaires lisses situées à la racine des poils.

L'action de Pitta dans la peau

Pitta commande le métabolisme et la thermorégulation de la peau. Issu de l'élément Feu, il intervient principalement dans la circulation sanguine de la peau, enflammant notre être de colère ou d'enthousiasme. Les individus présentant un type Pitta sain ont en général une bonne circulation sanguine, un métabolisme cutané plus intense et une température cutanée plus élevée que les personnes de type Vata ou Kapha. Aussi, lors des soins de la peau, tenez bien compte des caractéristiques du type Pitta afin d'établir un traitement adapté à votre type. Principe de la transformation par excellence, Pitta gouverne aussi la transpiration ainsi que les transformations biochimiques de certaines substances dans les cellules cutanées, et donc leur renouvellement.

L'action de Kapha dans la peau

Le tissu adipeux et conjonctif qui relie entre elles les cellules de la peau, la bonne hydratation de la peau et aussi la teneur en sébum, en sueur et en fibres musculaires sont l'expression du principe Kapha. Le tissu adipeux de l'hypoderme, qui est un lieu important de stockage des substances nutritives du corps, est le principal siège de ce *dosha* dans la peau. Chez les individus de type Kapha, l'hypoderme est plus développé. La peau de type Kapha, comparée aux peaux des types Vata et Pitta, est en général plus vigoureuse, plus épaisse et plus résistante. La forte teneur en cellules graisseuses et l'activité intense des glandes sébacées confèrent à ce type de peau luisance et souplesse.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE PEAU

La théorie ayurvédique des *dosha* est l'une des facettes d'une philosophie de la vie tournée vers l'action pratique. Ses critères, à la fois simples et riches d'enseignement, permettent de distinguer plusieurs types de peau. La cosmétique occidentale n'en dénombre que trois principaux – peau sèche, peau grasse, peau mixte – auxquels elle adjoint quelques variantes – peau sèche et sensible, peau sèche et dévitalisée, peau grasse et impure. Bien sûr, on observe, là aussi, certaines corrélations entre le type de peau et l'aspect général de la personne : les personnes minces ont plutôt une peau sèche, les personnes corpulentes, une peau grasse, et les sportives, une peau mixte. Il n'empêche que cette classification demeure grossière et peut, dans certains cas particuliers, varier du tout au tout.

L'HOMME, LA NATURE ET LE COSMOS : LA COSMÉTIQUE AYURVÉDIQUE

À l'inverse, la classification ayurvédique des différents types de peau présente de grands avantages. Fondée sur une conception holistique de l'individu considéré dans sa totalité à travers les liens qu'il entretient avec la nature et le cosmos, elle tient compte de l'ensemble des influences externes et internes mais aussi

des transformations physiques et psychiques de cette même personne. Sont ainsi intégrés dans les soins de beauté ayurvédiques les effets du temps et du climat sur les *dosha* en général et sur la peau, ainsi que tous les changements dus aux cycles journaliers et saisonniers. L'hygiène de vie quotidienne joue, elle aussi, un rôle de premier ordre, ainsi que les effets spécifiques de l'alimentation, des herbes médicinales et des épices.

Corps, esprit et environnement formant un tout indissociable dans la conception ayurvédique, les thérapeutiques et les recettes pour la préparation des produits de soins n'agissent pas seulement sur la peau, mais aussi sur l'ensemble de l'organisme, et inversement.

HARMONIE OU TENSION ENTRE LES *DOSHA*

Les caractéristiques physiques décrites plus loin concernent avant tout les personnes chez lesquelles le type Vata, Pitta ou Kapha se manifeste dans sa forme pure et saine (c'est-à-dire non altérée) ; des personnes donc qui, à l'état non perturbé et équilibré, présentent une prédominance d'un de ces *dosha*, et sont par conséquent dotées des signes naturels correspondant à leur type. Chez les personnes sur lesquelles l'action de deux ou trois *dosha* s'exerce de manière équivalente, les propriétés correspondant à chaque type de *dosha* sont combinées. C'est ainsi qu'un individu de type Pitta-Kapha aura une peau présentant les caractéristiques des types Pitta et Kapha.

Si l'équilibre naturel des *dosha* est rompu, troubles et symptômes pathologiques surgissent alors, se manifestant dans tout le corps et particulièrement dans le système organique de la peau. Attention : un *dosha* déséquilibré, par exemple l'influence excessive de Vata, peut se produire dans chacun des types de constitution.

LA PEAU DE TYPE VATA

La peau de type Vata est douce, fine et sensible. Elle réagit à la moindre influence extérieure. Elle donne un teint plutôt hâlé ou légèrement rosé. Même si elle a davantage tendance au dessèchement et à la rugosité que la peau de type Kapha, naturellement grasse, elle a plutôt la texture fine et tendre d'une peau de bébé lorsqu'elle est bien équilibrée. Son extrême fragilité est compensée par sa grande élasticité et la protection d'un mince film cutané qui l'immunise sous l'action de *ojas* (p. 104), énergie essentielle du système immunitaire.

Doué d'une grande sensibilité, l'individu de type Vata fait d'abord l'expérience du monde extérieur par le toucher et par le contact direct de la peau. Cela explique qu'il ressente intensément tous les contacts, les caresses comme les blessures, qui touchent littéralement son âme. L'on comprend alors que ces personnes (contrairement aux individus de type Kapha) perçoivent les vigoureux massages de la tradition occidentale comme rudes et douloureux et qu'elles leur préfèrent des massages légers, effectués au moyen de mouvements circulaires. Les mains doivent être chaudes et caressantes et l'huile est nécessaire pour ne pas irriter leur peau sensible.

Une personne de type Vata ayant les sens particulièrement aiguisés, seules les huiles essentielles les plus raffinées et équilibrées lui conviendront. Quant aux huiles aromatiques ou de massage, elles auront sa préférence pour leurs notes chaleureuses, suaves et délicates. Les parfums entêtants, tenaces ou âpres seront, en revanche, ressentis comme désagréables.

Les personnes de type Vata ont le regard alerte et pétillant. Elles ont la bouche finement dessinée et très mobile, des cheveux fins et délicats, tout comme l'ensemble de leur constitution. Saine, la chevelure Vata est souvent bouclée, peu épaisse, d'un éclat subtil et soyeux. Effilés, souples et tendres, les ongles ont un aspect noble et élégant.

Lorsque Vata est en déséquilibre

Les troubles dus à un déséquilibre de Vata se manifestent par de nombreux symptômes dans tout le corps-esprit, à commencer par la peau, l'organe sensoriel privilégié et son principal siège. Vata pourrait être comparé à un vent qui soufflerait à travers tout le corps, mettrait en branle et transformerait chaque cellule, tissu ou organe. Si le vent souffle trop fort, la surface cutanée devient rapidement sèche, rugueuse et gercée.

Vous avez sans doute déjà observé par vous-même que votre peau n'est plus assez hydratée ni nourrie durant des phases de grande tension intérieure, d'inquiétude, de trac ou de surmenage : assèchement de la bouche et des lèvres, moiteur des paumes, sécheresse anormale du reste du corps, tels sont les signes constatés. Cela s'explique par le fait que les troubles dus au stress sont souvent la conséquence d'un excédent de Vata. Comme les substances grasses de la peau, c'est-à-dire la part du principe Kapha dans le corps, ne sont pas suffisamment renouvelées, la surface cutanée a tendance à se dessécher. Quand les périodes de stress se prolongent, gerçures, rides et taches brunes peuvent apparaître à la surface de la peau.

Un excès d'énergie Vata s'accompagne fréquemment d'une sensation de froid, surtout aux mains et aux pieds, et d'une hypersensibilité générale. On est alors littéralement à fleur de peau, et le moindre contact, fût-il une caresse, est perçu comme quelque chose de désagréable. Ces réactions extrêmes s'expliquent par le fait que les déséquilibres du principe Vata concernent surtout les couches cutanées médiane et superficielle, traversées par de multiples organes de la perception.

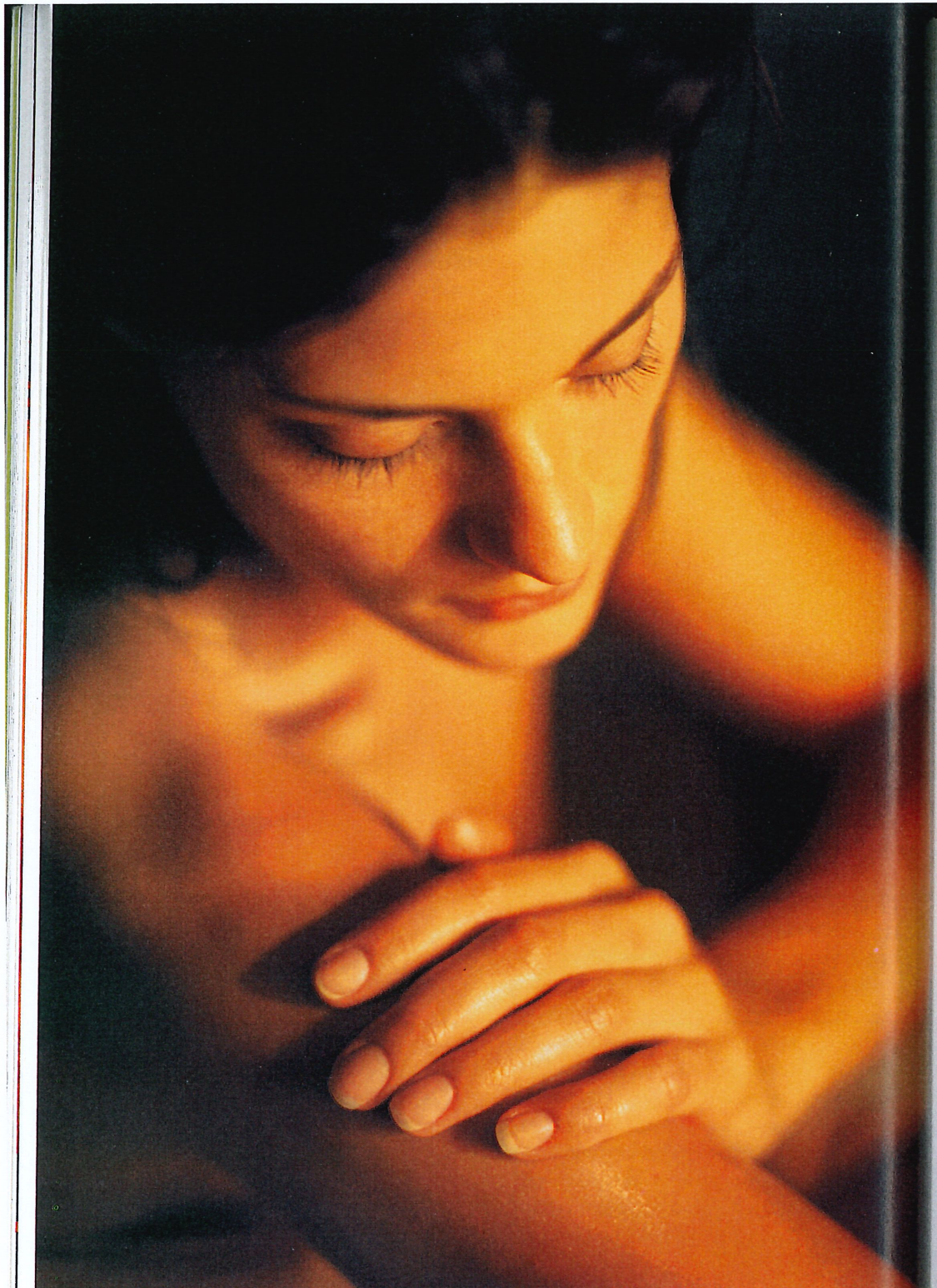
Dans l'Ayurveda, les taches brunes, considérées comme des signes de vieillesse, sont, elles aussi, dues à l'influence accrue du principe Vata sur la pigmentation. Ces grains de mélanine, produits par des hormones dans le derme, augmentent durant cette phase de la vie placée sous le signe de Vata qui commence après la ménopause. Les cycles journaliers (p. 16) agissent eux aussi sur l'état de la peau. Le matin, durant la phase Kapha (entre 6 et 10 heures), la peau est en général encore suffisamment nourrie, l'après-midi, au cours de la phase Vata (entre 14 et 18 heures), elle a tendance à se dessécher progressivement.

En outre, un temps sec, froid ou venteux sera favorable au développement d'un excès de Vata.

Parmi les symptômes typiques d'un trouble lié à un déséquilibre de Vata, il y a aussi : des gerçures au bout des doigts, des ongles secs, striés transversalement, qui se cassent ou se déforment facilement, des cheveux qui perdent leur brillance, sont soudain malaisés à peigner, et deviennent fourchus aux pointes. Des cheveux qui, auparavant, étaient ondulés, deviennent raides et difficiles à coiffer. Quant aux cernes accusés, aux yeux secs et sans éclat, sans parler des lèvres qui se resserrent et prennent un aspect pâle ou bleuâtre, ce sont vraiment des troubles gênants d'un point de vue esthétique.

LA PEAU DE TYPE PITTA

En général, les personnes du type Pitta ont une peau bien vascularisée, qui, à l'état équilibré, est plutôt chaude, souple, douce et bien hydratée. Mais ce type de peau est sujet aux réactions



DÉTERMINEZ VOTRE TYPE DE PEAU ET DE CHEVEUX

Cochez les caractéristiques correspondant à votre peau et à vos cheveux. La colonne qui totalise le plus grand nombre de croix correspond à votre type. Si vous obtenez le même nombre de croix dans deux colonnes, votre type est mixte.

TYPE DE PEAU	VATA	PITTA	KAPHA
Sensibilité au soleil	faible	forte	néant
Teint	pâle	sain	clair
Teneur en graisse	néant	faible	forte
Aspect général	rêche, tendance au dessèchement	tendance à avoir des taches de rousseur, tendance acnéique	peau lisse et douce
Sensibilité au froid	forte	faible	forte
Sensibilité à la sécheresse	forte	par périodes	faible
Sensibilité à la chaleur	occasionnelle	forte	faible
Irritations	peu fréquentes	fréquentes	rares
Réactions aux crèmes grasses, etc.	correctes	correctes par périodes	mauvaises
Ongles	poussent lentement	sont légèrement gras	poussent rapidement
Lèvres	sèches	moyennement hydratées	bien hydratées
Total			

TYPE DE CHEVEUX	VATA	PITTA	KAPHA
Caractéristique générale	raides	souples	souples
Nature	fins	fins	épais
Croissance	lente	moyenne	rapide
Qualité	secs	moyennement gras	gras
Racines	fragiles	normales	vigoureuses
Éclat	terne	normal	brillant
Altérations dues à l'âge	deviennent plus fins	grisonnent	peu significatives
Sensibilité du cuir chevelu	moyenne	forte	faible
Total			

allergiques et craint le soleil, de sorte que nous le trouvons souvent chez des personnes au teint clair et ayant des taches de rousseur. Tous ceux et celles chez qui ce principe de feu est puissant aiment les toilettes à l'eau froide, les bains dans les eaux rafraîchissantes d'un lac, et les activités sportives qui font transpirer.
Même durant des périodes d'effort physique ou psychique, ou encore lors de légers troubles de santé, le type Pitta ne perd que peu de son rayonnement naturel. Il conserve longtemps l'éclat de son teint, tandis que chez les individus de type Vata, le teint s'altère rapidement, les cernes apparaisssent et la peau bleuit sous l'effet de troubles circulatoires ; quant aux personnes de type Kapha, elles deviennent pâles et anormalement calmes. Cependant, dans des états extrêmes, les types Pitta ont du mal à dissimuler leur tempérament et leur émotivité : le sang leur monte littéralement à la tête.
Leurs cheveux sont fins, doux, brillants et soyeux, d'une teinte souvent claire ou cuivrée, et ont tendance à grisonner prématurément. Sensible, le cuir chevelu devra être protégé des rayons d'un soleil trop ardent. Quant aux yeux des personnes de type Pitta, très expressifs, ils ont quelque chose de mystérieux et de fascinant. C'est Pitta, le principe du Feu, qui embrase chaque regard, témoignant de sa chaleur et d'une acuité visuelle très aiguë. Tout comme la bouche, bien vascularisée et finement dessinée, les ongles du type Pitta sont joliment formés, tendres et d'un rose transparent.

Lorsque Pitta est en déséquilibre

Lorsque Pitta, le principe du Feu, agit trop intensément sur l'organisme, celui-ci dégage un surplus de chaleur, à commencer par la peau. Inflammations, sensations de brûlure, rougeurs et irritations cutanées, forte transpiration, sensibilité à la chaleur, changement de couleur se traduisant notamment par l'apparition de taches jaunes et rouges sont les symptômes les plus courants d'un déséquilibre de ce *dosha*.
Lorsqu'il est en excès, Pitta suractive le métabolisme du cheveu, « brûlant » littéralement le cuir chevelu, ce qui peut entraîner la chute des cheveux.
Notons bien cependant que celle-ci peut également être causée par des troubles de Vata ou de Kapha, ou une faiblesse du métabolisme digestif ou hormonal.

LA PEAU DE TYPE KAPHA

Un Kapha bien équilibré pourvoit le corps en capitonnages qui le protègent aux bons endroits et confèrent à la peau éclat et fermeté. En général, les personnes de ce type ont une peau particulièrement résistante et insensible, bien hydratée, bien nourrie et qui conserve toute son élasticité.
À l'opposé de l'individu Vata, qui aime à envelopper son corps d'une chaleur protectrice et préfère aux frottements énergiques un massage tout en douceur, l'individu Kapha renaît littéralement sous l'action d'un pétrissage vigoureux. Son métabolisme s'en trouve stimulé, son corps se réchauffe sous l'effet de la circulation sanguine réactivée, libérant des quantités d'hormones qui, en temps normal, ne sont produites qu'au prix d'un long et lent processus dû au calme inhérent à cette nature.
Un individu de type Kapha aimera les frictions à sec, se sentira extrêmement bien au sauna et pourra très bien supporter les chaleurs estivales.
Kapha donne de merveilleux cheveux, vigoureux, denses, souples et brillants. Les ongles sont, eux aussi, solides, bien formés et d'une couleur plutôt claire, mais saine. Quant au regard, il rayonne de paix et de gentillesse à travers de grands yeux sertis de longs cils bien

fournis sous d'épais sourcils. Les lèvres charnues et douces des personnes du type Kapha témoignent d'une grande sensualité.

Lorsque Kapha est en déséquilibre

Un excès de Kapha ne provoque pas seulement une surcharge de poids et des bourrelets aux endroits les moins désirables, mais influence également le métabolisme des graisses et la production de sébum. La peau devient grasse, voire pâteuse, pâle et blême. Quand les troubles sont extrêmes, la circulation lymphatique s'engorge, et il y a donc production d'œdèmes. Une peau froide, humide et même légèrement collante trahit un excès de Kapha.
Ce déséquilibre affecte le premier siège de ce *dosha* dans la peau, c'est-à-dire les tissus adipeux, les vaisseaux lymphatiques et les glandes sudoripares et sébacées. Les troubles typiques sont les abcès des glandes sébacées, les sécrétions anormales, l'acné, la surproduction de pellicules, les mycoses sous-cutanées ou le vitiligo, un trouble de la pigmentation caractérisé par des taches décolorées.
Comme Kapha agit surtout dans l'hypoderme, les personnes chez lesquelles ce *dosha* est en excès ont souvent les cheveux gras, des pellicules, ou souffrent d'affections des glandes sébacées. Les ongles aussi présentent certaines altérations caractéristiques : déformations, épaississements, taches blanches ou huileuses, mycoses.

LES EFFETS DES *DOSHA* SUR LA PEAU

Siège principal du *dosha*
Vata : épiderme et derme
Pitta : derme et assise germinative (à la limite de l'épiderme)
Kapha : derme profond, hypoderme et derme

FONCTIONS ET CHAMP D'ACTION DU *DOSHA* DANS LA PEAU

Vata : organes sensoriels et système nerveux, échange de substances, processus de mouvement
Pitta : métabolisme, circulation sanguine, renouvellement des cellules, thermorégulation
Kapha : liquides du corps, lymphe, production du sébum et des lipides, forme et structure, « substance fondamentale »…

À QUEL MOMENT LA PEAU EXIGE-T-ELLE DES SOINS PARTICULIERS ?

REPRENONS SÉPARÉMENT LES TROIS TYPES DE PEAU AINSI QUE LA PEAU MIXTE POUR EXAMINER CETTE QUESTION.

La peau Vata

Sensible au temps sec et froid, au vent, au changement de temps, surtout en hiver et lors d'un changement de saison.
Évitez le stress, le manque de sommeil, un rythme de vie irrégulier, les aliments trop secs, froids ou crus, les saveurs trop amères, piquantes ou âpres. Soins particuliers : massages réguliers à l'huile de sésame, d'amande douce, d'olive ou pratiqués avec des huiles de massage ou des lotions adaptées au type Vata ; repos et sommeil en quantité suffisante, repas équilibrés et digestes, mais qui rassasient ; infusion Vata, huiles essentielles pour Vata, *vata-churna*.

La peau Pitta

Sensible aux fortes chaleurs et fragilisée à certaines périodes de la vie comme la puberté, la ménopause et au cours de la maturité.
Évitez les contrariétés, les aliments trop épicés, trop chauds, les saveurs aigres ou salées, l'alcool et la nicotine.
Soins particuliers : massages à l'huile de coco ou à l'huile spécifique pour Pitta ; nourriture rafraîchissante et équilibrée, par exemple du lassi et du ghee ; hygiène de vie sobre ; infusion Pitta, huiles essentielles pour Pitta, *pitta-churna*.

La peau Kapha

Sensible au temps froid et humide, au printemps et à l'automne, fragilisée dans un état dépressif et au cours de l'enfance.
Évitez les repas trop lourds et trop riches (en graisses et sucre), le goût salé et les aliments aigres, l'immobilité.
Soins particuliers : massages à sec, sauna, activité sportive régulière ; jeûne contrôlé, repas digestes, saveurs amères, piquantes et âpres, aliments riches en vitamines stimulant le métabolisme ; infusion Kapha, huiles essentielles pour Kapha, *kapha-churna*.

Peau mixte

Type de peau équilibré, qui réagit de manière moins sensible aux modifications des *dosha* que les peaux correspondant au type pur d'un *dosha*. Traiter les différents symptômes propres à Vata, Pitta et Kapha selon les indications données ci-dessus.

TRUCS ET ASTUCES POUR UNE PEAU SAINE ET BELLE

PRIVILÉGIEZ UNE ALIMENTATION SAINE ET COMPLÈTE

Manger est une affaire d'humeur ! Adaptez vos repas à votre type de constitution (recommandations p. 109) et choisissez vos aliments en fonction des réactions de votre corps. Votre organisme ayant une tendance naturelle à maintenir ou à rétablir son équilibre énergétique, il exige des saveurs spécifiques et une accommodation particulière des ingrédients. Pour avoir une peau saine, il est très important de veiller à ce que les aliments soient frais et que toutes leurs substances nutritives soient préservées. Selon les règles de l'Ayurveda, les aliments doivent être digestes et préparés selon des méthodes de cuisson douces, si possible à base de produits issus de l'agriculture biologique – et les plats savourés avec plaisir. Les aliments qui favorisent la santé et la beauté de la peau et des cheveux sont les pousses fraîches, tous les légumes verts et salades, la noix de coco et les céréales, le blé et l'épeautre en particulier.

RESPECTEZ DES REPAS RÉGULIERS

Rien de mieux qu'un repas équilibré pris dans le calme et la détente, pour garder et entretenir sa santé, préserver sa beauté et sa jeunesse. Respectez donc un rythme régulier, prenez le temps qu'il faut pour votre repas principal, mangez avec plaisir, surtout à midi, car c'est au milieu de la journée que le feu de la digestion, *agni* (p. 112), atteint le maximum de sa capacité fonctionnelle. Le soir, la cuisine ayurvédique recommande un repas léger, composé à base d'aliments digestes, comme par exemple le potage, les légumes (la salade en été), le riz, les pâtes, la bouillie, le pain léger… Bien que les protéines animales soient déconseillées le soir, le lait ne trouble pas le sommeil. En revanche, la viande, la charcuterie, le fromage, le fromage blanc, le yaourt, le poisson et les œufs gênent la régénération des organes digestifs et sont même, dans certains cas, à l'origine de processus de fermentation et de décomposition. Un manque d'appétit le matin, une langue chargée et, plus généralement, une sensation de lourdeur et d'encombrements sont les signes d'une mauvaise digestion.
L'eau chaude et/ou la tisane – comme par exemple l'infusion Vata aux vertus apaisantes pour l'organisme et revitalisantes pour les nerfs – doivent accompagner tous vos repas et être bues tout au long de la journée. Pour les amateurs de café, il existe du café ayurvédique qui a bon goût et stimule naturellement l'organisme sans l'exciter.

BUVEZ DE L'EAU CHAUDE

Boire de l'eau chaude en petites gorgées réparties tout au long de la journée est une méthode à la fois simple et efficace pour stimuler le métabolisme de la peau et favoriser l'échange des liquides du corps, ce qui préservera l'éclat de votre teint. Les cures d'eau chaude (p. 113) favorisent le bien-être général, purifient le corps et permettent même, dans le cas de dermatoses, une guérison rapide.
En dehors de l'eau, vous pourrez également boire autre chose, mais évitez le café et toute boisson contenant de la caféine. À long terme, ils nuisent à la beauté de votre peau.

PROFITEZ DES VERTUS THÉRAPEUTIQUES DES HEURES MATINALES

Les textes védiques déjà mettaient l'accent sur l'influence bienfaisante du soleil matinal sur la santé de la peau ; ceci est toujours valable dans la médecine ayurvédique moderne. Les matins ensoleillés, prenez un bain de soleil de quelques minutes et savourez ses vertus bénéfiques et dynamisantes. Une promenade matinale sera tout aussi profitable à l'organisme et au système nerveux en particulier. Dans l'Ayurveda, la nature éveille ses créatures en leur insufflant l'énergie *prana*, particulièrement intense à l'aurore, quand les oiseaux entonnent leur concert matinal. *Prana* désigne le souffle vital, cette énergie subtile qui traverse toutes les cellules du corps, les fortifie et les nourrit, et entretient le métabolisme. Cette phase privilégiée se répète le soir. Cette fois-ci, *prana* a un effet apaisant. C'est un peu comme si chaque journée commençait dans une longue inspiration de la nature pour s'achever, le soir dans un mouvement symétrique d'expiration.

VEILLEZ À OBSERVER UN CYCLE JOUR-NUIT RÉGULIER

Manque de sommeil dû à la veille, hyperactivité le soir, repas irréguliers, surmenage ou désœuvrement sur les plans privé ou professionnel sont les principales causes des maladies ordinaires. Réservez-vous du temps pour vous-même, mettez de l'ordre dans vos affaires privées et professionnelles, et fixez-vous, dans la journée, à la maison ou au bureau, des temps de pause ou de repos dont vous pofiterez pleinement.

Pour ce faire, orientez vos choix en fonction des cycles naturels et des cycles journaliers des trois *dosha* (p. 12).

GARDEZ DU TEMPS POUR LA MÉDITATION, LA DÉTENTE ET LA GYMNASTIQUE

Les effets d'une méditation régulière sur le corps-esprit feront l'objet d'une description détaillée dans un chapitre ultérieur (p. 117). Mise en relation avec de simples exercices de yoga (p. 121) et de respiration (p. 120), elle est un des instruments d'une valeur inestimable pour le rajeunissement et la régénération de la peau comme pour tout l'organisme.

RÉDUISEZ LE STRESS ÉMOTIONNEL

Soyez au clair avec vous-même et avec les autres ! Procédez alors par petits pas, car mieux vaut avancer lentement, mais sûrement. Dissipez, par exemple, des malentendus avec votre partenaire, vos enfants, vos amis et connaissances. Parfois, une situation peut sembler inextricable. Prenez conscience du fait que chaque problème comporte sa solution, et qu'il suffit parfois d'examiner une situation sous un angle neuf, débarrassé de tout préjugé, pour que le problème prenne déjà une autre tournure. Prenez le temps qu'il faut pour résoudre une affaire difficile, consultez votre entourage, laissez-vous guider par votre intuition et, surtout, faites preuve de patience envers vous-même comme envers les autres.

ACCORDEZ AU TEMPS LA VALEUR QU'IL MÉRITE

Les processus de vieillissement et l'écoulement du temps sont étroitement liés. Mais nos sociétés occidentales sont gouvernées par l'idée que la vieillesse s'accompagne inévitablement d'un cortège de maladies et du déclin d'un grand nombre de facultés.

Si nous considérons le phénomène du temps à l'aune de l'enseignement ayurvédique, c'est une conception d'une tout autre nature qui se révèle à nous : le cours du temps ne serait rien d'autre qu'une perception subjective. « Les hommes tombent malades et vieillissent pour l'unique raison qu'ils ne cessent de voir d'autres hommes qui tombent malades et vieillissent autour d'eux. » C'est ainsi qu'Adi Shankara, illustre maître védique, résumait sa vision de la maladie et du vieillissement.

Depuis, cette théorie a été confirmée par des expérimentations scientifiques. Comme celle que conduisit Ellen Langer, une psychologue américaine, qui rassembla, dans l'isolement d'un monastère, un groupe de septuagénaires auxquels elle demanda de se propulser plusieurs dizaines d'années en arrière, au temps de leur jeunesse. Cette expérience de longue haleine se déroulait dans un environnement censé reproduire les conditions de l'époque, depuis le mobilier, soigneusement choisi en conséquence, jusqu'à la musique et aux films diffusés qui ne manquaient pas de rappeler aux pensionnaires leurs jeunes années. Au bout de quelques semaines déjà, le résultat fut surprenant : plus dynamiques et plus vigoureux, les vieillards avaient rajeuni à vue d'œil, et ces transformations se trouvaient également exprimées dans des paramètres médicaux relatifs à leur âge biologique.

UNE SIGNIFICATION ESSENTIELLE

Le facteur temps a donc une signification essentielle pour tout notre être. L'Ayurveda propose quelques réflexions sur un phénomène qui gouverne notre vie moderne : le temps – ou, plus précisément, le manque de temps – et son corollaire le stress, qui marque notre vie de son empreinte. Autrefois le temps était quelque chose que l'on pouvait appréhender. « Je n'ai pas le temps » est aujourd'hui synonyme de « Je suis stressé ». Dans ces conditions, il n'est pas étonnant que la gestion du temps soit devenue un thème très prisé des séminaires, des cours de management et des livres à succès.

À l'ère védique déjà, il y a de cela plusieurs siècles, on attribuait au temps une grande valeur, du fait de son influence sur la santé et l'harmonie de la vie des hommes. Selon les maîtres védiques, l'évolution de l'être humain – de sa conception, en passant par sa naissance, jusqu'aux différentes phases de la vie – est soumise aux mêmes lois temporelles qui déterminent l'ensemble de la Nature et de l'Univers. Une étape découle de la précédente, et c'est la séquence (ordonnée ou anarchique) des étapes et phases d'évolution qui détermine l'harmonie ou les dissonances de la vie, et donc le bien-être ou les déséquilibres physiques ou psychiques. Le rythme trépidant de la vie actuelle nous force pourtant souvent à brûler certaines étapes dans le processus de maturation et d'évolution, générant une certaine monotonie, ainsi que des tensions et pressions en tout genre.

La condition d'une vie harmonieuse et saine, d'une jeunesse et d'une beauté toujours renouvelées réside dans le retour aux sources de l'ancienne conception védique des cycles de la nature et des lois temporelles.

DES TISSUS SAINS – UNE PEAU SAINE

LES SEPT STRUCTURES FONDAMENTALES DE LA PEAU

Selon une sagesse védique, chaque partie contient le tout. Ce principe est aussi et surtout valable pour le corps. Si l'on suit cette idée, la peau est le reflet de l'être humain tout entier et en elle sont inscrites toutes les informations relatives à l'ensemble de l'organisme.

En partant de ces présupposés, la médecine ayurvédique a construit une autre théorie fondamentale, celle des *dhatu*, les sept tissus coroporels ou structures fondamentales du corps. L'on touche ici à l'un des secrets de la cosmétique ayurvédique qui consiste à préserver la beauté, la santé et l'éclat de la peau grâce à une nutrition précise, une hygiène de vie et des soins appropriés à chaque type de constitution.

LES SEPT *DHATU* – LA GAMME DE NOTRE SYSTÈME CORPS-ESPRIT

Si l'on observe le corps humain à travers le prisme de la science ayurvédique qui considère tous les domaines vitaux comme étroitement reliés les uns aux autres et s'influençant réciproquement, nous découvrons les sept tissus corporels de base (*dhatu*) dotés, chacun, de propriétés spécifiques.
Dhatu signifie littéralement « tissu constituant », traduction qui nous donne une idée de la fonction des *dhatu* dans le système corps-esprit, qui consiste à préserver la structure commune du corps. Les *dhatu* assurent le bon fonctionnement des organes et systèmes organiques par le rôle important qu'ils jouent dans la nutrition et le développement. Les tissus sains étant, au regard de la médecine ayurvédique, la condition d'un corps sain, les déséquilibres des *dosha* auront, à l'inverse, des répercussions directes sur les *dhatu* qui réagiront à leur tour par des dysfonctionnements.

Par leur composition naturelle (cellules et fluides) et par leurs fonctions, les sept tissus du corps se ressemblent. Ce modèle de base peut se comparer à un modèle de vibrations ou à une gamme de fréquences caractéristique, propre à chaque individu, qui reproduirait en quelque sorte la gamme du corps-esprit. Dans un corps sain et donc des tissus sains, la fréquence propre des *dhatu* s'accorde de manière harmonieuse. Un organe malade, en revanche, serait l'expression de fréquences troublées de ces mêmes *dhatu*.

Ces considérations prennent tout leur sens avec les affections psychosomatiques. Les recherches de la médecine moderne confirment en effet que chaque cellule du corps contient des informations relatives aux faits psychiques et concrets qui affectent l'organisme. C'est ainsi que les émotions (bonheur, joie, contrariété, tristesse) sont communiquées, de manière immédiate et simultanée, à toutes les cellules et à tous les tissus et organes du corps-esprit, par la voie de multiples neurotransmetteurs. Notre état psycho-émotionnel, selon qu'il est harmonieux ou dissonant, agit sur les tissus corporels en les modifiant, dans leur fonction métabolique comme dans leur constitution.

Ces interactions constantes du corps, de l'esprit et de la psyché méritent une attention toute particulière si l'on considère les relations qu'entretiennent les sept *dhatu* avec la peau.

LES SEPT TISSUS CORPORELS (*DHATU*) ET LA PEAU

Rasa **: la lymphe, le cytoplasme, les muqueuses, les substances nutritives intercellulaires, la « substance fondamentale » ; siège principal : la peau**
Rakta **: les globules rouges**
Mamsa **: les muscles lisses**
Meda **: la graisse, le sébum ; siège principal : les tissus adipeux de l'hypoderme**
Asthi **: les tissus conjonctifs, les tissus de soutien, les cheveux et les ongles**
Majja **: le système nerveux, les cellules nerveuses**
Sukra **: les glandes (odorantes, sudoripares et sébacées)**

RASA – LE PLASMA DE LA VIE

Rasa contient tous les nutriments de la peau, également la lymphe et le cytoplasme. Si la peau – siège principal de *rasadhatu* – a tendance à devenir sèche, c'est que *rasa* est déficient. Le bon fonctionnement, la bonne qualité de *rasa* traduit une peau bien équilibrée. Un *rasa* intact agit positivement sur tous les autres tissus corporels. Il joue un rôle clé dans leur formation et leur renouvellement. Pour cette raison, on peut aussi le désigner comme la « substance fondamentale » de tous les tissus du corps.

Comment fortifier *rasa*

Régime alimentaire : jus, infusions et aliments à consistance liquide

L'une des plus importantes indications thérapeutiques pour reconstituer et fortifier *rasa* consiste en une alimentation qui améliore le flux des nutriments et leur assimilation par ce tissu fondamental de la peau. Les breuvages sont alors conseillés : privilégiez les boissons chaudes, surtout l'infusion Vata (trois à quatre tasses par jour) et des jus de fruits ou de légumes frais. La cure d'eau chaude (p. 113) favorise elle aussi *rasa*, mais son effet est plutôt dépurateur qu'hydratant. Nous recommandons par ailleurs un régime alimentaire de plusieurs jours, très efficace, basé sur une nourriture exclusivement liquide. Ces aliments doivent être adaptés à votre type de constitution et à votre *dosha* dominant.

Les personnes de type Vata devront prendre une nourriture substantielle sous forme de purées finement passées, de bouillies ou de soupes épaisses et fortes en goût, également des *dhal* (légumes secs), cuits dans un grand volume d'eau et bien épicés, éventuellement enrichis de ghee (p. 149). Ce jeûne à base de liquides ne devra pas être observé plus d'un jour par semaine. Ce jour-là, beaucoup de repos et de ménagement seront requis.

Pour les personnes du type Pitta, les breuvages rafraîchissants sont indiqués, surtout le lassi (p. 150), les jus sucrés à base de fruits d'été et des soupes très peu épicées.

Les personnes du type Kapha peuvent en général suivre sans crainte ce régime liquide pendant deux à trois jours. Les soupes, très liquides, fortement épicées, et les boissons chaudes leur seront le plus bénéfiques. Les jours de régime, elles ont intérêt à se promener ou à pratiquer des activités de plein air. L'effet du régime peut être renforcé par des massages à sec et des bains de sauna.
En dehors des nourritures liquides que nous avons indiquées (soupes, jus de fruits, lassi), il y a aussi le lait, l'eau pure ou l'eau d'infusion de

fruits secs, notamment les raisins secs, les figues et tout ce qui stimule l'appétit et qui est très savoureux, et aisément transformé par le feu digestif de *agni*. L'eau d'une poignée de raisins que l'on aura bien nettoyés et laissés tremper une nuit dans un verre est un vrai délice.

Hygiène de vie : air frais, activités physiques et sommeil en quantité suffisante

Activités en plein air et repos en quantité suffisante sont très profitables à *rasa* : la peau ainsi tonifiée retrouve son éclat. Prenez le temps d'effectuer des postures de yoga ou *yoga-asana* (p. 121) et des massages aux huiles ayurvédiques (p. 125) qui stimulent les fonctions lymphatiques et le flux du plasma dans la peau.

Crèmes hydratantes et soins nourrissants

Rasa est particulièrement fortifié par des soins hydratants et nourrissants.

RAKTA – LE SANG, UN FLUIDE BIEN PARTICULIER

Le derme, couche cutanée médiane irriguée par quantité de vaisseaux sanguins, est le premier siège de *rakta*, le tissu sanguin. C'est là que la circulation sanguine est activée dans les autres strates cellulaires et les tissus.
Quand *rakta* fonctionne bien, la peau est bien vascularisée, donnant un teint sain et rose. Lorsque le tissu sanguin est déficient, la peau est mal irriguée et présente des colorations (pâleur, bleuissement – cyanose –, taches rouges ou brunes) révélatrices de ses impuretés. À l'inverse, des dysfonctionnements du foie, organe dont le rôle est essentiel dans la régulation des composants du sang, ont un effet nocif sur ce *dhatu*. La coloration jaune ou verdâtre du teint et des muqueuses sont les symptômes des affections hépathiques. Par ailleurs, *rakta* étant, chez la femme, étroitement lié au sang menstruel et aux organes génitaux, les troubles menstruels peuvent donc aussi se traduire par une peau gonflée et mal vascularisée.

Comment fortifier *rakta*

Régime alimentaire et phytothérapie : amer, sucré et rafraîchissant

Le métabolisme du foie a une influence décisive sur le bon fonctionnement de *rakta*. C'est pourquoi la médecine ayurvédique intègre souvent le traitement du foie pour soigner des affections de la peau. Les plantes aux vertus médicinales d'un goût amer ou sucré (comme par exemple certaines salades vertes), les légumes frais, les plats digestes à faible teneur en graisses, le régime végétarien par excellence, purifient le foie, favorisent sa régénération et, par là, le bon fonctionnement de *rakta*, qui aura à son tour une influence bénéfique sur l'état de la peau.

Recommandations

Rakta étant étroitement lié au principe du Feu Pitta (p. 14), évitez tout ce qui renforce l'influence de ce *dosha*, comme la contrariété, la colère, la jalousie, mais aussi l'air enfumé, l'alcool, les plats très épicés, la chaleur ardente du soleil, et les bains brûlants. Relaxez-vous grâce à des exercices de yoga (p. 117) et de méditation, et faites preuve de compassion et d'humilité dans vos rapports avec les autres.

Exercices physiques et massages qui stimulent la circulation sanguine

L'élimination des déchets du métabolisme et par conséquent la fonction métabolique de la peau tout entière sera améliorée grâce aux thérapies suivantes : massages aux huiles

ayurvédiques (p. 125), exercices physiques favorisant la vasodilatation et donc la circulation sanguine (« salutation au soleil », p. 122), et massages spécifiquement cosmétiques.

MAMSA – LE TONUS MUSCULAIRE

Mamsa désigne le tissu musculaire. Une musculature saine et équilibrée ne donne pas seulement au corps un bel aspect, elle est aussi la condition de la jeunesse et de la tonicité de la peau. L'influence de ce *dhatu* est manifeste lorsque nous frissonnons ou tremblons de peur : d'innombrables fibres musculaires (muscles arrecteurs) sont sollicitées qui hérissent nos poils et cheveux et confèrent à la peau sa vitalité.

Comment fortifier *mamsa*

En pratiquant un sport adapté à votre type

La pratique régulière de la gymnastique et d'activités sportives adaptées à votre type de constitution renforce l'équilibre musculaire et donc *mamsa*, le troisième *dhatu*, dans le corps et la peau.

La pratique d'exercices physiques est essentielle dans l'Ayurveda de Maharishi. Elle consiste en un ensemble de mouvements tendant à l'équilibre et à l'harmonie entre l'esprit et le corps et, en aucun cas, ne saurait être comparée à la grande majorité des entraînements coûteux en énergie physique, inspirés du principe communément répandu qui veut que tout résultat s'obtienne au prix de l'effort et de la sueur. Bien au contraire, ce programme ayurvédique tire profit des potentialités du corps qui demeure sain et performant si l'équilibre est réalisé avec le mental. Le sport doit être source de plaisir et de bien-être physique et spirituel, même pendant les exercices.
La « salutation au soleil » (p. 122) est l'un de ces exercices physiques ayurvédiques qui agit sur l'organisme tout entier. Elle est surtout conseillée les jours de stress car l'esprit se trouve également régénéré sous l'action des mouvements harmonieux de cet enchaînement de postures.

Un régime alimentaire riche en protéines

Qu'en est-il de vos besoins croissants en protéines, nécessaires à vos performances physiques ? Si vous suivez un régime végétarien, ce que l'Ayurveda recommande absolument, veillez surtout à ce que votre alimentation soit équilibrée et riche en protéines : lait et produits laitiers, lassi (p. 150) et légumes secs fournissent à l'organisme les protéines dont il a besoin pour la formation des muscles.

MEDA – LA GRAISSE COMME TISSU DE PROTECTION ET DE STOCKAGE

Les dérèglements de *meda*, la graisse et quatrième tissu corporel, font aujourd'hui partie des problèmes de santé les plus fréquents. Nombreux sont ceux qui, dans les pays occidentaux, souffrent de surpoids, d'un taux de cholestérol trop élevé et d'affections dues à une alimentation trop riche en graisses. Pourtant, ce *dhatu* est une source naturelle de bienfaits à laquelle un corps équilibré puise sa jeunesse, sa beauté, son endurance et sa capacité de performance. En effet, le corps a besoin des tissus graisseux pour remplir de multiples fonctions.

• Chaque cellule du corps contient des lipides. Issus des molécules graisseuses, ceux-ci

forment le tissu de soutien des cellules et les protègent de toutes sortes d'agents extérieurs et pathogènes.

• Les fibres nerveuses sont entourées d'une gaine de myéline, composée de lipides, qui est indispensable à la transmission des informations et assure la cohésion des cellules nerveuses.

• Le tissu adipeux est pour le corps une réserve d'énergie qui lui permet d'être actif sans apport de nourriture.

• Le tissu adipeux a aussi pour fonction de stocker des substances non utilisées immédiatement par l'organisme. Par ailleurs, il empêche certains produits toxiques de pénétrer dans le corps.

• Le tissu adipeux et le système hormonal sont interdépendants. Du fait de la forte teneur en lipides des glandes hormonales, toute modification du tissu graisseux influe sur la production d'hormones. Les femmes, par exemple, qui perdent ou prennent du poids en peu de temps constatent souvent cet effet sur le cycle menstruel, qui est alors sensiblement modifié.

Le premier siège de ce quatrième *dhatu* est essentiellement localisé dans l'hypoderme ou couche profonde de la peau. Le tissu cellulaire de l'hypoderme remplit les fonctions décrites plus haut (p. 27) et agit comme un matelas protecteur contre les blessures et les chocs. On trouve aussi des substances graisseuses dans les glandes sébacées dont la sécrétion, le sébum, sert à nourrir la peau. Le sébum prévient aussi le dessèchement de la peau, protège celle-ci des effets nocifs du rayonnement solaire, de l'humidité et du froid extérieur, et agit comme régulateur thermique du corps à travers le phénomène de la transpiration.

Comment renforcer *meda*

Régime alimentaire : ghee et huiles végétales

Pour assurer le bon fonctionnement de ce *dhatu*, l'organisme doit recevoir un apport équilibré en graisses. L'Ayurveda recommande particulièrement le beurre clarifié, ou ghee (p. 149) pour la qualité de ses lipides et ses précieuses vitamines (A et E). Mais les huiles végétales pures, comme l'huile d'olive ou l'huile de tournesol, sont elles aussi des sources naturelles d'acides gras essentiels et de molécules lipidiques.

Massages aux huiles ayurvédiques

Des massages doux aux huiles (p. 140) nourrissent, protègent et purifient la peau. Ces applications externes stimulent la circulation sanguine, favorisent la dépuration et ont un effet relaxant sur l'esprit et le corps. Pratiqués correctement et de manière régulière, ces massages renforcent la capacité naturelle de la peau à produire des lipides, sans pour autant la déséquilibrer sur le long terme. En cas de surpoids, les massages à sec sont recommandés (*garshan*, p. 140).

Activités sportives et mouvement

La pratique régulière d'une activité sportive, comme la marche quotidienne ou un sport adapté à votre constitution, équilibre le métabolisme des graisses dans le corps et entraîne la perte de poids. Les postures (*yoga asana*) ou enchaînements de mouvements physiques fondés sur des principes ayurvédiques comme la « salutation au soleil » (p. 122) favorisent la régulation de tous les tissus corporels et ont un effet bénéfique sur l'esprit et le corps.

Ne négligez ni l'activité sportive, ni les massages.

Cure ayurvédique purifiante et régénératrice : pancha karma

Éliminer les toxines et purifier son corps constituent un préalable indispensable à tout traitement plus approfondi. La thérapie traditionnelle de purification proposée par l'Ayurveda et appelée *panchakarma* (p. 136) est le moyen le plus efficace de soigner les affections liées à *meda*, le quatrième tissu corporel. Une alimentation équilibrée associée à une bonne hygiène de vie viennent renforcer l'effet régénérateur d'une cure de *panchakarma*, pour faire de celle-ci une cure de beauté totale du corps et de l'âme.

Il est essentiel d'avoir une alimentation équilibrée.

ASTHI – LE TISSU OSSEUX ET DE SOUTIEN DU CORPS

Cinquième *dhatu*, *asthi* est un tissu corporel très particulier, car il est responsable de la structure de base du corps, des murs de soutènement et des piliers de notre construction corporelle, en quelque sorte, sans lesquels nous nous effondrerions telle une masse informe. *Asthi*, ce sont les os, les cartilages et tout ce qui soutient dans le corps. Dans le système organique cutané, ce *dhatu* comprend les fibres élastiques, les réseaux de fibres cellulaires, les ongles et les cheveux.

Les troubles de *asthi* se manifestent entre autres par une perte osseuse, la décalcification, appelée ostéoporose, dont les premiers symptômes sont des ongles fragiles, des cheveux ternes et secs, et des rides dues au manque

d'élasticité de la peau. D'autres affections plus générales, tels les maux de dos ou les rhumatismes, la sensation de raideur ou des articulations qui craquent, sont les conséquences d'un *asthidhatu* trop faible.
Selon la médecine ayurvédique, le traitement de ces troubles ne saurait se limiter au traitement des seuls symptômes. Il doit au contraire s'appliquer à l'ensemble de l'organisme au moyen d'une thérapie agissant sur les plans psychique et physique, d'un régime alimentaire adapté et de remèdes issus de la phytothérapie ayurvédique. Tous les traitements visant à équilibrer un *asthi* affaibli activent les fonctions de tous les tissus corporels et stimulent la croissance des ongles et des cheveux.

Comment fortifier *asthi*

Régime alimentaire : produits laitiers, nourriture substantielle et à base d'huile

Les nutriments qui fortifient *asthi* se trouvent en premier lieu dans les aliments riches en calcium : carottes, amandes, figues et dattes, mais aussi lait et lassi (p. 150). L'alimentation quotidienne doit être nourrissante, cuisinée à l'huile et assaisonnée de manière à stimuler l'appétit.

La vitamine D : issue des rayons du soleil

La vitamine D est nécessaire au bon fonctionnement de *asthi*. Cette vitamine lipolytique (qui détruit la graisse) est issue de provitamines transformées sous l'action des rayons ultraviolets à l'intérieur de la couche cutanée médiane, le derme.
L'Ayurveda de Maharishi souligne l'effet bienfaisant et réparateur du soleil matinal qui exerce une action énergisante sur le corps, à commencer par la peau. En revanche, une longue exposition aux rayons ardents du soleil est déconseillée, d'abord parce qu'elle entraîne le vieillissement prématuré de la peau, mais aussi parce qu'à cette occasion sont libérés quantité de radicaux libres que les mécanismes immunitaires du corps sont incapables d'endiguer, et qui par conséquent peuvent devenir extrêmement dommageables aux cellules (p. 136). Les aliments riches en provitamines et en vitamine D sont le lait, le beurre et le ghee (p. 150).

Énergie et joie de vivre

Les activités en plein air, une attitude positive vis-à-vis de la vie et des exercices physiques réguliers non seulement ravivent l'état émotionnel, mais améliorent aussi *asthi*.
Notons que lorsque *asthi* est déficient, cela est souvent dû à un dérèglement de Vata. Vous trouverez à la page 30 des conseils pour remédier aux affections de Vata.

Compléments alimentaires : rasayana

Ces fortifiants naturels issus de plantes médicinales et de minéraux, désignés sous le nom de *rasayana* (p. 134) dans l'Ayurveda, captent les radicaux libres et sont très efficaces en complément d'une thérapie visant à fortifier *asthi*. Certaines associations de ces substances activent surtout la régénération de la peau.

MAJJA – PROTÉGÉ PAR UNE GAINE OSSEUSE

Le type de tissu corporel appelé *majja* comprend la moelle osseuse – où sont formés les globules sanguins – et les cellules cérébrales. Ces substances organiques vitales sont, c'est leur caractéristique, très efficacement protégées par l'ossature et, même en cas de carence ou de déficit nutritionnel, renouvelées le mieux possible. Grâce à ces mécanismes de protection très développés, le *majjadhatu* n'est altéré que par des maladies ou des affections graves.

En tant que médiateurs directs du cerveau, les neurones, qui sont les plus fins organes sensoriels à la surface du corps, sont la traduction cutanée de *majja*.

Comment préserver *majja*

La gymnastique intellectuelle pour une plus grande agilité mentale

La préservation des qualités de cette structure tissulaire vitale est au centre de toutes les recommandations de l'Ayurveda en matière de mode de vie et d'alimentation. Aucun autre *dhatu* n'est à ce point déterminé par des stimuli spirituels et physiologiques. Si nous conservons le goût de la vie et de la création, si nous sommes prêts à faire de nouvelles expériences et à en tirer des enseignements, nous gardons un esprit jeune et sain. Cela a été prouvé de manière tout à fait convaincante par des études sur le vieillissement.

Pour rester performant, notre système nerveux a besoin d'être constamment stimulé. Comme cela a été attesté par de nouvelles découvertes scientifiques grâce à des expériences très récentes, toutes les cellules nerveuses sont déjà formées dès la naissance, tandis que les synapses, points de contact et d'aiguillage des neurones, se développent et progressent grâce à l'activité mentale. Quand les pianistes exercent leur art, ils activent alors simultanément différentes régions du cerveau. Ainsi que l'ont démontré certaines observations comparatives, cette gymnastique du cerveau est l'une des conditions qui permettent de conserver une certaine agilité mentale jusqu'à un âge très avancé.

Élargir le champ de la conscience : la méditation transcendantale

La méditation transcendantale (p. 118) est une très ancienne technique d'intériorisation, qui, au moyen de formules appelées mantra, agit sur l'activité des cellules. L'objectif de cette excellente méthode de relaxation est de plonger le corps et l'esprit dans une quiétude profonde et de réactiver la capacité qu'a naturellement l'organisme à se guérir lui-même. À cet égard, la pratique régulière d'expériences transcendantales revêt une importance déterminante. Au cours de ces moments de quiétude parfaite, le système nerveux se régénère et les facultés de perception s'en trouvent améliorées. Les exercices de méditation élargissent donc non seulement le champ de la conscience, mais ils affinent également la sensibilité et la faculté de perception sensorielle de l'organisme.

Un régime alimentaire qui a une action tonifiante sur les nerfs

Pour fortifier *majja*, une nourriture riche en vitamines et en sels minéraux est recommandée, ainsi que des plats contenant de l'huile et des graisses, notamment le ghee (p. 149), les huiles végétales, le lait, les noisettes, les raisins secs, les carottes et les dattes.

Préserver sa sensibilité

Évitez de mettre vos nerfs à trop rude épreuve en regardant des films d'horreur par exemple, en écoutant de la musique trop forte ou en effectuant un travail prolongé devant l'ordinateur. Prévoyez suffisamment de temps de pause et veillez à avoir assez de sommeil. Faites-vous plaisir en respirant des parfums agréables, en vous faisant faire des massages doux et en vous ménageant des moments de détente au grand air.

SUKRA – LA BEAUTÉ RADIEUSE

Ce *dhatu*, désigné sous le nom de *sukra*, joue un rôle primordial dans la préservation de la beauté. Tissu reproductif, il comprend les cellules reproductrices et les organes sexuels, et a donc la capacité de créer la vie nouvelle. Considéré comme le produit le plus subtil et le plus différencié de tous les *dhatu*, il est le seul à ne pas être soumis au processus de vieillissement. C'est la raison pour laquelle l'Ayurveda de Maharishi considère *sukra* comme la première source de jeunesse. Sur le plan spirituel, *sukra* incarne la puissance créatrice, l'art et la poésie, des énergies permettant à l'être humain de se réaliser.

Une relation très particulière relie *sukra* à *ojas*, l'essence extrafine du corps et de la peau (p. 104), qui donne à celle-ci son éclat et sa beauté radieuse et, de ce fait, est considérée comme la source de la beauté. Bien que *ojas* soit produit à chaque stade de la formation des tissus, *sukra* demeure sa source première. Inversement, *ojas* revêt aussi une importance fondamentale dans le renouvellement constant des tissus corporels. On le considère comme un nectar naturel pour la santé et la beauté.

Sukra est étroitement lié aux notions d'amour, d'érotisme et, sur le plan physiologique, à la production hormonale. Dans la peau, il règle la production des œstrogènes et les fonctions de différentes glandes, notamment la production de sébum, les transformations hormonales au cours de la ménopause et la sécrétion des matières odorantes lors de la maturité sexuelle. On reconnaît un *sukra* sain à l'odeur naturelle et pure du corps, comme celle que l'on remarque le plus souvent chez les nourrissons et les jeunes enfants. Le bon fonctionnement de *sukra* nécessite une parfaite harmonie, c'est-à-dire un parfait équilibre des *dosha*. Les mauvaises odeurs corporelles sont provoquées par l'exhalaison de substances issues d'un mauvais processus métabolique, de l'ingestion de médicaments ou par les hormones libérées en cas de stress, quand l'organisme est aux prises avec une surcharge émotionnelle ou mentale.

Comment fortifier *sukra*

Régime alimentaire : complet et fructueux

Le bon fonctionnement de *rasa* conditionnant le bon métabolisme de tous les autres tissus corporels, il est donc particulièrement important pour l'alimentation de *sukra*. Aussi, vous tiendrez compte des recommandations qui renforcent cette essence fondamentale (p. 41). Le ghee (p. 149), le lait, le miel, les raisins secs, les dattes et les noisettes sont considérés comme des aliments qui activent particulièrement *sukra*.

La beauté grâce aux cinq sens

Ouvrez votre conscience aux impressions et aux beautés magiques de la nature. Entourez-vous de belles choses, de fleurs et de plantes, de parfums bienfaisants, de couleurs agréables, de bijoux et de pierres précieuses. Goûtez aux plaisirs de la musique et de la littérature. Le jardinage peut également être une source inépuisable pour l'inspiration et la quête de soi.

Soyez créative

Les activités créatrices favorisent particulièrement le tissu corporel *sukra*. Alors suivez vos penchants naturels et aptitudes car la joie et l'accomplissement influencent positivement la conscience et agissent par conséquent de manière bénéfique sur ce type de tissu. L'activité artistique n'est pas une obligation en

matière de créativité : la vie quotidienne offre à celle-ci d'innombrables possibilités de se déployer jusque dans les contacts quotidiens, avec vos proches et connaissances.

L'amour unit

L'amour est une énergie formidable qui unit les hommes entre eux et les relie à l'Univers. Ces principes d'union se traduisent dans le corps par le tissu reproductif *sukra* et *ojas* (p. 104). *Sukra* possède la force de l'amour, et l'amour produit *ojas*, la source de la jeunesse et de la beauté. C'est pourquoi les relations humaines, également sur le plan sexuel, devraient être portées par de forts sentiments. Car les liens qui viennent du cœur peuvent raviver *ojas* à l'intérieur des cellules. Là réside le secret de la mystérieuse aura qui semble émaner des gens qui s'aiment, tout transfigurés du sentiment de bonheur et de plénitude.

Les mauvaises odeurs corporelles sont provoquées par l'exhalaison de substances issues d'un mauvais processus métabolique, de l'ingestion de médicaments ou par les hormones libérées en cas de stress.

Belle de la tête aux pieds

CRÉEZ VOUS-MÊME VOS PRODUITS DE BEAUTÉ NATURELS

EN INDE, DEPUIS D'INNOMBRABLES GÉNÉRATIONS, LES PRODUITS DE SOIN ET DE BEAUTÉ FABRIQUÉS À PARTIR DE COMPOSANTS NATURELS SONT LE SECRET DES FEMMES SOUCIEUSES DE LEUR BEAUTÉ.

Rappelons que les bases théoriques de cette « cosmétique issue de la nature » reposent sur de très anciennes traditions védiques. De nombreux modes de préparation de produits de soin et des thérapeutiques encore en vigueur aujourd'hui sont exposés dans la *Charakasamhita*, texte fondateur datant de plus de 3 000 ans. Établi sur des valeurs concrètes et éprouvées, ce savoir n'a rien perdu de sa pertinence.
Adaptées aux besoins de notre époque, les recettes présentées dans cet ouvrage sont, pour la plupart, inspirées du savoir védique, répandu, aujourd'hui, dans le monde entier. Presque toutes tirées de la *Sutrasthana*, un volet de la *Charakasamhita*, les citations introduisant certains conseils pratiques attestent clairement le caractère impérissable et universel de ce trésor d'expériences.

Autant sont globalisants les effets de la médecine ayurvédique – l'Ayurveda considérant l'homme comme une unité indivisible du corps, de l'esprit, du comportement et de l'environnement, les thérapies ayurvédiques agissent donc sur l'ensemble de l'organisme –, autant sont variés ses modes d'application. Ainsi, l'eau de rose peut servir de lotion tonifiante ou entrer dans la composition d'un lait de toilette purifiant pour les soins quotidiens de la peau ; mais elle peut aussi être utilisée pour des compresses oculaires ou des gargarismes, ou encore être ajoutée à l'eau du bain. Elle entre par ailleurs dans des compositions culinaires, donnant une saveur subtile à un plat ou à une boisson, et, incorporée au petit-lait, elle constitue un des délices de l'art de cuisiner ayurvédique.

Nos recettes sont adaptées aux types de peau occidentaux. Mis à part quelques variantes exotiques, les ingrédients indiqués sont issus de plantes, d'herbes, d'épices, d'huiles végétales et d'essences originaires d'Europe, et sont disponibles dans les magasins spécialisés. Tiré d'un vaste répertoire, le choix de recettes que nous proposons présente des produits aussi faciles à préparer qu'à utiliser, dont les effets sont souvent surprenants : un soin nettoyant du visage préparé à partir d'un composant aussi raffiné que l'eau de perles ou un shampooing à l'eau safranée font ressortir comme par magie notre éclat naturel. De même, un bain nourrissant au lait redonnera à la peau sa beauté et sa souplesse.
Les diverses recommandations sont introduites par des *sadhana*, terme par lequel l'Ayurveda désigne précisément des gestes quasi rituels qui, pratiqués très consciemment, nous relient à la nature et à ses lois. Ils ouvrent le cœur (*sadha* en sanscrit), renforcent et stimulent la vitalité, tout en augmentant notre rayonnement intérieur. La « salutation au soleil levant » ou le fait de marcher pieds nus dans l'herbe couverte de rosée sont des *sadhana* caractéristiques.

Ne considérez pas ces recettes comme des formules immuables mais plutôt comme une initiation aux principes fondamentaux de

l'Ayurveda et comme une source d'inspiration. En suivant votre intuition et en donnant libre cours à votre créativité, vous découvrirez vous-même celles qui vous conviennent le mieux et qui correspondent à votre type de constitution.

LE PLAISIR DES SOINS DE BEAUTÉ

À plusieurs reprises déjà, nous avons souligné l'importance de la conscience que nous avons de notre bien-être et de notre aspect physique. Prenez donc plaisir à préparer vos produits de soin et faites-le dans une ambiance détendue, calme et agréable. Écoutez, par exemple, une musique douce ou respirez les senteurs envoûtantes d'une huile essentielle. Savourez ensuite l'effet bienfaisant et relaxant de l'application des soins.

Apprenez à connaître les besoins fluctuants de votre corps et de votre peau car, comme l'individu lui-même, l'état de la peau change de jour en jour, voire d'heure en heure. L'Ayurveda considère la peau comme étant le reflet de l'âme. L'existence, avec ses hauts et ses bas, l'humeur, les sentiments, ont sur elle une influence au même titre que le temps, le climat, le degré de pollution de l'environnement, ou l'alimentation et le mode de vie.

Pour cette raison, l'Ayurveda de Maharishi estime que les soins de beauté sont un formidable moyen d'atteindre l'harmonie entre soi-même et la nature, et d'équilibrer d'éventuels troubles. Les modes de préparation simples et modulables vous permettront de déterminer le dosage qui vous convient personnellement. Apprendre à utiliser les substances naturelles deviendra ainsi, de jour en jour, une expérience nouvelle.

Quelques conseils indispensables pour la préparation de vos produits de soin

- N'utilisez que des produits frais et de première qualité. N'achetez qu'en petites quantités les herbes médicinales et les plantes – qui se flétrissent rapidement –, et utilisez-les dans les meilleurs délais.
- Procurez-vous, si possible, des plantes, des huiles essentielles et des extraits végétaux issus de l'agriculture biologique.
- Pour les soins de la peau, utilisez de l'eau douce, une eau de source pure ou une eau minérale naturelle sans adjonction de gaz carbonique. À long terme, l'eau très calcaire est néfaste à la peau. L'eau du robinet ne peut convenir que si elle provient d'une source directe ou si on ne lui a pas ajouté de chlore.
- Ne préparez vos mixtures qu'en fonction de la quantité dont vous avez besoin dans l'immédiat. Conservez toujours vos préparations au réfrigérateur.

VOTRE PROGRAMME DE BEAUTÉ PERSONNALISÉ

Connaître précisément son corps est une condition nécessaire pour parvenir au bien-être car c'est déjà en partie savoir comment se soigner.
Charakasamhita, Sarirasthanam, VI, 3

TROIS MÉTHODES POUR S'OBSERVER

Que ce soit en vue d'un diagnostic ou de simples soins de beauté, l'Ayurveda dispose de trois critères de base pour évaluer l'état physique : *darshana* (« l'observation »), *sparshana* (« le contact ») et *prashana* (« l'interrogation »). Si vous appliquez cette grille de manière systématique, vous acquerrez progressivement une bonne connaissance de votre corps et de ses besoins, et apprendrez à vous connaître sous un angle neuf. En outre, ce mode d'observation a pour avantage de réveiller les défenses naturelles du corps, lesquelles viennent renforcer l'action de vos soins.

1. Observez-vous de la tête aux pieds : silhouette, teint et formes du corps.

2. Apprenez à développer votre sens tactile en palpant votre peau, vos cheveux, vos articulations et vos membres. La texture en est-elle rugueuse, huileuse ou sèche ? Apprenez à connaître le rythme de votre corps en prenant vous-même votre pouls à la manière ayurvédique (p. 127).

3. Interrogez-vous. Si vous êtes du type Pitta, par exemple, et si vous vous réveillez un matin en constatant une brusque éruption cutanée, cela sera probablement dû au fait que vous avez mangé un plat très pimenté !
En attendant d'être familiarisée avec ces méthodes, vous pourrez tenir un journal personnalisé sur l'état de votre santé et de votre beauté. Il vous sera d'une aide précieuse pour évaluer vos progrès. Notez-y vos résultats et impressions, en réservant une colonne pour les données réelles et une colonne pour vos objectifs.

C'EST VOUS QUI DONNEZ LE TON

Après avoir évalué l'état de votre corps, fixez-vous des objectifs et attelez-vous à la tâche. Soyez réaliste et donnez à votre corps des instructions claires. Si vous envisagez, par exemple, de maigrir, alors ne doutez pas du fait que vous allez y arriver. Choisissez un régime qui convient à votre constitution et favorisez la dépuration grâce à une cure d'eau chaude (p. 113). Prenez votre repas principal à midi, et des collations légères le matin et le soir. Ayez suffisamment d'activité physique et profitez des vertus curatives des huiles essentielles. L'huile *meda* est la plus adaptée à un régime amaigrissant, parce qu'elle équilibre les *dosha*. Si, en revanche, vous souhaitez prendre du poids, cultivez un style de vie qui vous comble littéralement. Veillez au bon état de vos fonctions digestives.
Prenez conscience du fait que c'est vous qui êtes responsable de votre corps et que, par conséquent, vous pouvez le façonner. C'est vous qui donnez le ton ! Vous serez étonnée de constater qu'il répondra volontiers à vos désirs conscients.

PURIFIER SON CORPS : UNE PRATIQUE ESSENTIELLE

Nettoyer son corps est un besoin fondamental de l'être humain. Toutes les civilisations possèdent des rites et des cérémonies propres aux ablutions, par exemple avant les prières, lors de fêtes religieuses ou de mariages. La purification par l'eau n'était à l'origine qu'une forme symbolique, qui allait être considérée comme la plus puissante pour relier l'homme à la Nature et à l'Univers.
Pour ce qui est des modes de préparation des produits de soin nettoyant, on utilise non seulement de l'eau mélangée à certains autres composants, mais aussi des huiles destinées aux massages spécifiquement ayurvédiques, de la soie pour les frictions à sec, ou encore du lait, du miel, des composants à base de fleurs et de plantes médicinales ainsi que des pierres précieuses pour le bain et les lavages.

ABHYANGA – MASSAGE POUR LE CORPS AUX HUILES VÉGÉTALES

Les massages aux huiles sont extraordinairement bénéfiques à la peau et devraient être pratiqués régulièrement. Ils soignent et protègent le corps des suites de blessures et du surmenage, et lui confèrent douceur, souplesse, force et pouvoir de séduction. Les massages réguliers aux huiles agissent contre le vieillissement.
Charakasamhita, Sutrasthana, V, 85-89

Le massage intégral (*abhyanga*) aux huiles végétales est une merveilleuse manière de vous choyer, que vous devriez vous offrir le plus souvent possible. Pratiquez-le de préférence le matin, avant la douche, et savourez ce moment en toute tranquillité.
Ces gestes simples, que vous pouvez effectuer vous-même, possèdent des bienfaits que vous saurez vite apprécier : pratiqués régulièrement, les massages aux huiles stimulent la circulation, apaisent le système nerveux et fortifient les muscles ; ils activent les fonctions digestives, équilibrent les *dosha*, créant ainsi un bien-être mental et physique durable. Grâce à certaines zones réflexes de la peau réveillées lors du massage, les organes internes se trouvent sollicités et la production hormonale cutanée réactivée. Les bienfaits d'un tel massage seront particulièrement sensibles sur votre peau qui retrouvera élasticité, douceur et tonicité, et résistera mieux au soleil, au vent et aux agressions de l'environnement. À la page 140, vous apprendrez à pratiquer correctement l'*abhyanga* ayurvédique. Ci-dessous, vous trouverez la formule de préparation d'une huile au parfum merveilleux et aux vertus exceptionnelles.

Huile abhyanga aux fleurs

Pour tous types de peau

1/2 à 1 poignée de fleurs de lavande (qui peuvent être remplacées par des fleurs de rose ou de jasmin)
2 tasses d'huile d'amande douce ou de sésame

Mettez les fleurs dans un grand bocal de verre ou un récipient de céramique, et couvrez-les d'huile légèrement préchauffée. Laissez reposer la préparation au moins une semaine dans un endroit tempéré, puis filtrez cette huile. Pour obtenir un parfum encore plus intense, il suffit de mélanger l'huile filtrée à une nouvelle poignée de fleurs.

Les huiles végétales sont riches en principes actifs qui renforcent le système immunitaire et peuvent retarder le processus de vieillissement. Pour votre huile individuelle, choisissez les fleurs dont la fragrance vous plaît le mieux. Le parfum des roses, du jasmin ou de la lavande, ou encore celui d'autres fleurs qui poussent dans votre jardin, se conserve des mois dans l'huile. Vous pouvez aussi remplacer les fleurs fraîches par quelques gouttes d'une huile essentielle : 8 à 10 gouttes pour 1/8 de tasse d'huile de base. L'Inde offre toute une gamme d'huiles florales aux parfums mystérieux et envoûtants.

GARSHAN

Massage pratiqué avec des gants de soie grège

Par *garshan*, l'Ayurveda désigne un massage à sec, doux pour la peau, pratiqué à l'aide de gants de soie grège. Par ses légers mouvements ascendants et descendants, il a le mérite de stimuler intensément la circulation et met rapidement sur pied même les plus récalcitrants. Activant les fonctions métaboliques de la peau, ce type de massage convient particulièrement aux personnes qui ont la peau grasse, de la cellulite ou souffrent d'un excès de poids.
Le *garshan* se pratique de la même façon que l'*abhyanga* (p. 55), c'est-à-dire de la tête aux pieds, en accomplissant des gestes précis. Ce massage doit, lui aussi, être pratiqué le matin, après le réveil, pendant environ quatre minutes ; ensuite, on conseille un bain complet de dix minutes, ou une douche à l'eau chaude, qui permet de drainer les résidus et les toxines.

LES BAINS DE BEAUTÉ

Un bain purifie le corps, possède des vertus aphrodisiaques, donne une nouvelle vitalité, élimine la fatigue, a une action vivifiante et c'est un bon moyen de renforcer ojas, *le système immunitaire.*

Charakasamhita, Sutrasthana, V, 94

CHOISISSEZ VOTRE HUILE PERSONNELLE

Pour choisir votre huile de massage et votre huile essentielle, vous n'aurez qu'à vérifiez dans le tableau suivant celle qui convient à votre type de constitution.

	Huiles de massage	Huiles essentielles
Vata	sésame amande douce jojoba	rose, jasmin lavande, lilas ylang-ylang
Pitta	noix de coco ghee tournesol	rose, santal lavande, citron basilic
Kapha	sésame, maïs	sauge, menthe eucalyptus, bergamote myrrhe

Les bains naturels, trésors de la nature

La nature offre à l'homme de multiples possibilités de bains. Il suffit de songer aux eaux paisibles d'un lac de montagne, au cours rapide d'un torrent ou au bouillonnement d'une chute d'eau mugissante, pour que surgisse toute une panoplie d'impressions, d'odeurs et de sensations. Un bain dynamisant dans les vagues impétueuses de la mer, associé au parfum si caractéristique du sel, agira sur nous de manière très différente d'un bain de boue aux vertus curatives, d'un bain pris dans la chaleur du soleil, ou d'un bain pris dans la fraîcheur d'une nuit de pleine lune.
Aussi différentes qu'elles soient, ces expériences ont un point commun : celui de nous mettre en rapport immédiat avec la nature, donc avec notre origine.
Transportez-vous, en pensée, dans un lieu où jailliraient des sources chaudes, et qu'entoureraient les cimes enneigées de l'Himalaya. Concentrez-vous sur ces images. Le jeu harmonieux des éléments Air, Espace, Terre, Eau et Feu ne manque pas de procurer une quiétude et une détente absolues. Le silence et la magie qui émanent de cette nature grandiose semblent suspendre le cours du temps.

Parfums exotiques et essences florales

L'utilisation d'essences aromatiques et de guirlandes de fleurs produit des odeurs agréables, favorise la longévité, augmente la puissance de séduction, nourrit et fortifie la personnalité.

Charakasamhita, Sutrasthana, V, 96

Les rites du bain oriental sont célèbres. Parfums exotiques, essences florales, herbes aromatiques et autres substances ajoutées à l'eau du bain créent, avec les huiles précieuses et les baumes, une atmosphère digne des Mille et Une Nuits. En Orient en effet, le bain est l'objet d'une véritable cérémonie tout entière vouée au bien-être du corps et de l'esprit. La préparation de ce moment de plaisir requiert habileté, savoir et savoir-faire. Au même titre que le choix des composants ajoutés à l'eau du bain, l'aménagement du lieu du bain est important. Il doit être calme et inviter au recueillement car un bain relaxant n'est pas uniquement voué au nettoyage du corps, mais aussi au ressourcement de l'esprit. Dans de nombreuses philosophies holistiques, tout comme dans l'Ayurveda, le bain est l'expression du flux de nouvelles énergies vitales et d'un retour spirituel à la nature par le biais de l'eau.

À chaque type de constitution son bain

Un bain pris dans les règles de l'art aura un effet équilibrant sur les forces biologiques fondamentales ou *dosha*, et donc une influence sur la santé, le bien-être et la beauté.
Les bains chauds, que ce soit sous l'effet de l'eau ou des rayons du soleil, sont particulièrement bénéfiques pour les types Vata. Les Pitta leur préféreront des bains froids qui canaliseront leur feu intérieur. Un bain à la menthe ou pris à la clarté de la pleine lune apaisera l'ardeur de leur tempérament. Quant aux personnes de type Kapha, elles apprécient non seulement la chaleur d'un bain bien tempéré, mais aussi les huiles et les essences à l'arôme délicat.
Les parfums grâce auxquels le bain devient une véritable expérience sensuelle ont aussi pour vertu de redonner à la peau de type Vata, plutôt sèche, souplesse et douceur, de guérir ou d'apaiser une peau de type Pitta, impure ou enflammée, ou encore d'activer les flux circulatoires trop paresseux du type Kapha. Si vous avez une peau sensible, huilez-la avant de prendre un bain.

Bain romantique aux pétales de rose

Pour tous types de peau

1 à 2 poignées de pétales de rose à la note douce
1 pièce de soie (environ 15 x 15 cm)
1 cordelette dorée
1 à 2 gouttes d'huile essentielle de rose (facultatif)

Confectionnez une petite poche au moyen de la pièce de soie, déposez-y les pétales de rose et nouez-la avec la cordelette. Placez la poche remplie de pétales sous le jet d'eau ou bien plongez-la dans l'eau du bain. Si vous souhaitez ajouter de l'huile essentielle, vous la verserez directement dans l'eau du bain.

Le parfum de la rose crée une ambiance luxueuse et romantique qui fait oublier les soucis du quotidien, ouvre le cœur et relâche les tensions nerveuses. Grâce aux agents équilibrants de cette fleur, un bain aux pétales de rose régénère la peau, l'adoucit et l'assouplit. La rose est le symbole de l'amour. De nos jours, en Iran, où les anciennes coutumes védiques sont encore vivaces, il arrive encore, lors de certains mariages, que la mariée soit conduite vers son futur époux à bord d'une gondole glissant sur une eau parfumée à la rose.

Bain de beauté au lait et au miel

Pour tous types de peau

1 à 2 tasses de lait (de la crème fraîche liquide pour les types Vata)
1 tasse de miel de fleurs de montagne
Quelques gouttes d'une huile essentielle de votre choix

Mélangez le lait et le miel avec quelques gouttes de votre huile essentielle préférée – l'huile de rose ou de jasmin étant particulièrement recommandée – ou d'une huile essentielle correspondant à votre *dosha* personnel. Diluez soigneusement ce lait de bain dans l'eau tiède.

Un pur régal que ce bain au lait et au miel, qui revitalise le corps tout entier. La peau retrouve son éclat juvénile, son élasticité et une douceur veloutée.

Vous savourerez encore davantage ce bain voluptueux sur un air de musique classique et à la lueur des chandelles. Posez un somptueux bouquet de fleurs en face de vous. Après le bain, reposez-vous au moins 30 minutes et dégustez une tasse de délicieux lait chaud aux amandes, épicé de cardamome et d'anis. Si vous allez dormir juste après le bain, votre sommeil sera profond et réparateur.

Bain à la lavande

Type Vata

1 poignée de fleurs de lavande
1 tasse de farine d'avoine
1 pièce de soie grège (environ 20 x 20 cm)
1 cordelette

Confectionnez une poche au moyen de la pièce de soie, déposez-y les fleurs de lavande et la farine d'avoine, puis nouez-la avec la cordelette. Plongez-la ensuite dans l'eau du bain.

L'association de la lavande et de l'avoine crée une sensation de chaleur, de confort et de vigueur. L'avoine purifie la peau et calme les nerfs ; la lavande a un effet relaxant, nettoyant et désodorisant.

La pochette de soie peut également servir de gant de massage pour éliminer les impuretés cutanées. Dans ce cas, massez-vous doucement la peau avec celle-ci.

Bain aux fleurs de chrysanthème

Type Pitta

5 à 7 fleurs de chrysanthème

Mettez les fleurs à tremper dans l'eau du bain et laissez-les flotter à la surface.

Ce bain sophistiqué et équilibrant possède un agréable effet rafraîchissant. Accordez-le-vous surtout pendant les chaudes journées d'été. La fraîche magie des fleurs soulignera votre

beauté et votre grâce. Fleurs à l'arôme doux et amer, les chrysanthèmes ont un effet très positif sur le *dosha* Pitta.
Le terme sanscrit qui désigne le chrysanthème est *sevanti*, ce qui signifie « dévouement louable ».

Plaid parfumé pour après le bain

1 grand plaid en cachemire
Du satin de soie d'une couleur qui s'harmonise avec celle du plaid
De la soie fine pour les pochettes de pétales
Perles, rubans de soie
Fleurs de rose, de lavande ou de jasmin
De la soie à coudre

Découpez la soie fine en plusieurs pièces d'environ 15 cm de côté, et cousez chaque fois deux pièces ensemble, sur trois côtés. Remplissez ces pochettes de fleurs et refermez-les en cousant le quatrième côté. Confectionnez autant de pochettes que vous souhaitez en fixer sur le plaid.
Découpez dans le satin deux rubans d'environ 15 cm de largeur et d'une longueur identique à celle du plaid en cachemire, puis cousez-les sur chaque bord le long du plaid, de sorte qu'une des coutures reste ouverte provisoirement. Glissez les pochettes de fleurs les unes après les autres sous ces appliques, et fixez-les au plaid, à grands points, en respectant entre chacune un intervalle de 10 à 15 cm. Pour terminer, cousez les bords restés ouverts. Aux endroits où vous avez appliqué les pochettes de fleurs, la couture peut être remplacée par un bouton de perle ou par des rubans de soie. Ainsi, les pochettes odorantes peuvent être retirées facilement avant le nettoyage du plaid.
Assez difficile à confectionner, ce plaid luxueux et très élégant représente un défi pour toute femme spécialiste des travaux d'aiguille. Mais l'effort sera récompensé ! Après le bain, enveloppez-vous dans cette matière précieuse et goûtez pleinement la sensation de luxe et de confort qu'elle procure. Les parfums envoûtants des fleurs vous plongent insensiblement dans un état de relaxation profonde. La précieuse laine de cachemire provient, le plus souvent, du nord de l'Inde ; d'une texture particulièrement douce, elle réchauffe admirablement.

LES MASQUES DE BEAUTÉ

Si vous souhaitez parfaire votre peau et lui prodiguer les meilleurs soins, vous devriez vous offrir de temps à autre un masque pour le corps. Généreusement appliquées sur toute la surface de la peau, ces pâtes apportent à l'épiderme toutes les substances nutritives – vitamines, sels minéraux et micro-nutriments – dont il a besoin. Ainsi nourrie, la peau devient plus souple et resplendissante.
Dans les recettes proposées ci-dessous, d'onctueuses pâtes sont préparées à base de fruits finement broyés, de noisettes moulues, de farine et d'autres ingrédients comme le lait, l'huile ou le ghee. Ces mixtures sont appliquées en une couche épaisse sur la peau humide ou – après un massage *abhyanga* – huilée. Pour le visage, les masques aux fruits, à la texture plus fine, sont également recommandés. Après 10 à 15 minutes de temps de pose, le masque est enlevé au moyen d'un abondant rinçage à l'eau tiède, sous la douche ou dans la baignoire. Les masques dont nous vous proposons les formules peuvent convenir au visage et au corps.

Masques de beauté ayurvédiques pour le visage ou pour le corps

Les quantités indiquées peuvent varier au gré des besoins. Diluez les ingrédients dans un peu d'eau, si nécessaire, puis mélangez-les de manière à obtenir une pâte crémeuse.

Masque corporel

Type Vata
2 tasses de farine de pois chiches
2 pommes (si possible issues de l'agriculture biologique)
1/2 tasse d'huile de sésame
Masque pour le visage :
1 banane
1/4 de tasse de lait ou de crème fraîche liquide

Type Pitta
2 tasses de farine d'orge
1/2 tasse de ghee
Masque pour le visage :
1 banane, 1 1/2 c. à c. de ghee

Type Kapha
Masque corporel :
2 1/2 tasses de farine d'orge
1/2 tasse de farine de blé
2 carottes
1 tasse d'huile de sésame
Masque pour le visage :
1 kiwi, 1/2 carotte

Masque à la mangue

Types Vata et Pitta
1 1/2 grosse mangue bien mûre
6 c. à s. d'amandes douces moulues
1 c. à c. de miel de fleurs de montagne (facultatif)
6 c. à s. de crème fraîche liquide ou de petit-lait

Ce mélange exotique contient quantité de substances nourrissantes et de principes actifs. Grâce à son action raffermissante et adoucissante sur la peau, une mangue bien mûre vous conférera un teint sain et frais – et votre corps rayonnera d'une nouvelle vitalité. Ce fruit a aussi un effet apaisant pour les nerfs et stimule le métabolisme. Vata et Pitta sont ainsi équilibrés.
Essayez également le masque aux mangues pour les cheveux (mais en supprimant les amandes !). Grâce aux propriétés spécifiques de la mangue, il redonne aux cheveux fatigués ou ternes vigueur et brillance.

Masque au yaourt

Type Pitta
2 tasses de yaourt
1/4 de c. à c. de sucre de canne
1 c. à s. de son de blé ou de farine de riz
Quelques gouttes d'huile de noix de coco
Huile essentielle de cèdre de l'Himalaya

Ce masque rafraîchissant apaise surtout la peau de type Pitta. Nous vous recommandons de l'appliquer les chaudes journées d'été. Grâce au yaourt, la peau est sensiblement revitalisée, en profondeur comme en surface, elle est hydratée et tonifiée.

L'ART DES SOINS DU VISAGE

SUBISSANT DAVANTAGE QUE LE RESTE DU CORPS LES EFFETS CLIMATIQUES ET LES POLLUTIONS DE L'ENVIRONNEMENT, LA PEAU DU VISAGE SE TROUVE, DE SURCROÎT, TOUJOURS EXPOSÉE AU REGARD DES AUTRES. LES ASTUCES PERMETTANT DE GARDER UN TEINT JUVÉNILE, BEAU ET ÉCLATANT FOISONNENT. IL N'EST DONC PAS ÉTONNANT QUE CE LIVRE SUR LA BEAUTÉ PAR L'AYURVEDA CONSACRE UNE RUBRIQUE PARTICULIÈRE AUX SOINS DU VISAGE.

Seuls des soins réguliers aideront l'épiderme à conserver son élasticité et son éclat : la peau du visage doit être nettoyée, massée et nourrie quotidiennement. À cela s'ajoute la nécessité d'une alimentation saine et équilibrée. Enfin, on ne saurait trop insiter sur l'importance du fameux « feeling », cette intuition de ce qui fait la jeunesse et la beauté, et d'un tempérament gai, enjoué, qui est finalement le meilleur cosmétique « de l'âme » pour que le teint retrouve son éclat grâce à la paix intérieure.
Dans ce contexte, l'Ayurveda recommande des *sadhana* – terme désignant une activité accomplie en pleine conscience – spécifiques qui régénèrent l'organisme tout entier et harmonisent le corps, l'esprit et l'âme. Parmi ces indications thérapeutiques éprouvées, citons les promenades sous la pluie, durant lesquelles les souffles vitaux appelés *prana* (p. 120), contenus dans l'air, stimulent en douceur la respiration cellulaire.

À côté de ces remèdes simples, il y en a d'autres, plus complexes. L'Ayurveda ne préconise pas seulement l'eau pour le nettoyage de la peau, mais aussi le lait, le petit-lait, le yaourt, les huiles végétales ainsi que les jus de fruits et de légumes ; par ailleurs, les eaux de perles et de pierres précieuses font, elles aussi, partie des produits de soin ayurvédiques plus élaborés. Expérimentez diverses formes de soins nettoyants et traitants, et lorsque vous aurez trouvé le produit adapté à votre nature, votre corps ne manquera pas de vous gratifier d'une sensation de bien-être. La peau sèche des types Vata sera sensible à l'effet relaxant d'une simple eau de source et d'un massage à l'huile lors de la toilette matinale. La peau Pitta préférera les vertus apaisantes d'un jus de concombre fraîchement pressé. Quant au lait à l'eau de rose, il a sans doute été le secret de plus d'une femme Kapha, dont la beauté fut saluée par-delà les frontières. Le temps que vous consacrerez aux soins du visage portera incontestablement ses fruits. Les soins pratiqués régulièrement embellissent et raffermissent la peau, redonnent un éclat juvénile, doux et velouté à votre teint. Vous vous sentirez fraîche et attaquerez votre journée emplie d'un nouveau dynamisme, avec un esprit clair et une confiance accrue.

Lorsque vous effectuerez vos soins du visage, travaillez surtout avec le bout des doigts. C'est certainement la manière la plus simple et la plus naturelle, mais aussi la plus efficace et riche en sensations d'entrer en contact avec votre peau en même temps qu'avec vous-même. Le bout des doigts comprend des milliers d'organes sensoriels et tactiles extrêmement fins. En faisant un effort de concentration dans votre geste de palper et masser doucement votre peau, vous obtiendrez une image exacte de son état, image qu'aucune lingette ou éponge démaquillante, aussi délicate fût-elle, ne pourra vous offrir. Vous repérerez ainsi les zones où la peau est lisse, rugueuse ou rêche, et sentirez les moindres concentrations de

sébum et d'impuretés. Par ailleurs, avec le bout des doigts, vous pourrez aussi exercer une influence directe sur votre peau en la modifiant selon vos désirs et en la ravivant.

LES SOINS NETTOYANTS DU VISAGE

Les lotions et laits de toilette aux extraits végétaux, aux jus de fruits, ou encore au miel, sont des produits de beauté et de soins connus depuis des siècles. Les traditions ancestrales louent également les innombrables vertus de l'eau enrichie de substances aussi nobles que l'or, les pierres précieuses ou les perles. Pour ce qui est des lotions, plongez vos mains dans un bol, recueillez-en quelques gouttes dans vos paumes réunies et humectez-en votre visage à plusieurs reprises. Le lait, lui, est appliqué sur l'épiderme avec le bout des doigts.

Une autre manière de nettoyer la peau – particulièrement efficace quand elle est associée à un massage du visage – est d'utiliser l'huile naturelle. L'Ayurveda fait grand usage d'huiles végétales de première qualité, comme l'huile d'amande douce, de jojoba, de rose ou de jasmin, pour ne citer que les plus connues. Apportant à la peau les nutriments qui la protègent du dessèchement, ces huiles peuvent être enrichies d'extraits végétaux ou d'essences aromatiques.

Essayez un jour le soin nettoyant aux pétales de rose. Directement appliqués sur la peau, ils ont un effet adoucissant et lissant. De plus, en vous massant en douceur, vous baignerez dans les merveilleux effluves de la rose.

Là où les nuages touchent la mer,
les gouttes de pluie se figent et glissent
dans les profondeurs des océans.
Vers indien ancien

Lotion au riz basmati

Pour tous types de peau
1 tasse de riz basmati, 1/2 l d'eau
Mettez le riz dans une passoire et versez-y l'eau que vous recueillerez dans un bol.
Le riz basmati est un riz long, très délicat, à la saveur raffinée qui rappelle légèrement la noisette. Il est considéré comme l'une des meilleures variétés de riz – « *basmati* » signifie « roi du parfum ». En Inde du Nord, où il est principalement cultivé, l'effet bienfaisant et purifiant de l'eau obtenue grâce au premier lavage du riz est encore connu de nos jours. La lotion au riz contient des principes actifs essentiels : sels minéraux, micronutriments et vitamines. Utilisée régulièrement, elle donne à la peau une texture noble et douce et un teint de nacre.
La lotion au riz est aussi très efficace pour les cheveux qu'elle assouplit et rend brillants.

Eau de perles

Type Pitta
5 à 6 perles naturelles
1 verre d'eau
Quelques gouttes d'eau de rose
Mettez les perles dans un verre rempli d'eau, et laissez reposer toute une nuit. Le lendemain, versez-y un doigt d'eau de rose.
Préparée à la pleine lune, l'eau de perles aura un effet optimal : placez la lotion en plein air de manière qu'elle soit exposée au clair de lune, et utilisez-la le lendemain. Ne prenez que des perles qui ont un éclat délicat et une surface parfaite.
Portant en elles l'énergie apaisante des éléments Eau, Air et Terre, les perles sont l'une des meilleures thérapeutiques pour réduire l'énergie de Pitta. Par ailleurs, l'eau de perles est particulièrement indiquée pour soigner les peaux fatiguées, rougies, enflammées ou couperosées.

Eau d'or

Types Vata et Kapha
1 l d'eau
Un objet en or, pièce, bague ou chaîne
Plongez l'or dans une casserole d'eau bouillante, baissez le feu et laissez réduire à la moitié de son volume.
L'eau d'or renforce la stabilité mentale et améliore les qualités de cœur. Elle produit aussi une sensation de chaleur sur la peau. L'eau d'argent sera plus adaptée aux personnes de type Pitta en raison de ses propriétés apaisantes. Elle est préparée de la même manière que l'eau d'or.

Lait de toilette au bulbe de lis

Types Vata et Pitta
2 c. à s. de bulbe de lis en poudre
3 tasses d'eau
1/4 de c. à s. de miel de fleurs de montagne ou de miel de thym
3 c. à s. d'eau de rose ou de perles
Essence de rose, de néroli ou d'iris
Faites bouillir l'eau pendant 5 minutes, baissez le feu et ajoutez-y le bulbe de lis en poudre. Laissez frémir environ 30 minutes à feu très doux, à couvert, avant de laissez reposer au moins 3 heures. Filtrez à l'aide d'une mousseline, puis délayez le miel dans cette eau, parfumez à l'eau de rose et ajoutez-y, si vous le souhaitez, quelques gouttes d'huile essentielle. Le lait au bulbe de lis a un effet très vivifiant, il stimule la circulation, adoucit et hydrate la peau. Dans l'Antiquité, le lis était considéré comme un élixir de beauté exceptionnel. À l'ère de la culture védique, il était célébré comme le symbole de la dignité et de la sagesse, vénéré au même rang que le lotus.

Lait de toilette au miel de fleurs de montagne

Pour tous types de peau
1/4 de c. à c. de miel de fleurs de montagne
1 c. à s. de lait
Quelques gouttes d'eau de rose
Faites légèrement chauffer le lait dans une casserole ou au bain-marie, laissez-le refroidir quelques instants, puis délayez-y le miel et, pour finir, ajoutez-y l'eau de rose.
Ce lait raffermit la peau fatiguée et sèche, la rend plus lisse et lui redonne le bel éclat de la santé.
Dans l'Antiquité déjà, le lait et le miel étaient très prisés comme produits de beauté. On sait que Cléopatre les utilisait en abondance pour ses bains.

Lotion démaquillante et purifiante

Pour peau sensible
2 c. à s. de petit-lait
ou, au choix, 2 à 3 c. à s. de lait
ou 2 à 3 c. à s. de gel d'aloès (*aloe vera*)
Le petit-lait, le lait et le gel d'aloès sont des démaquillants naturels qui purifient et traitent la peau en douceur. Pour la peau sensible et couperosée, le petit-lait a une action particulièrement apaisante et curative.

Lait de toilette ayurvédique au yaourt

1 tasse de yaourt
(fabriqué à base de lait non homogénéisé)
1 tasse d'eau
Mélangez le yaourt avec l'eau et battez ce lassi au mixeur jusqu'à obtenir, à la surface, une fine couche semblable à du beurre. Retirez cette couche et utilisez le lait restant pour le nettoyage du visage.

Le soin nettoyant à l'huile végétale

En nettoyant votre visage avec de l'huile, vous soignerez et nourrirez votre peau par la même occasion. Appliquée en frictions légères, l'huile purifie en profondeur en drainant parfaitement saletés infimes, poussière et toxines. Dans le même temps, elle apporte à la peau les indispensables substances grasses qui la protègent du dessèchement.

La technique de massage est décrite à la page 140. Vous trouverez les huiles adaptées à votre type de peau à la page 56. Grâce à un *ubatana*, l'excédent d'huile est aisément éliminé sans savon.

Ubatana – un soin nettoyant sans savon pour la toilette quotidienne du visage

Les *ubatana* (mot hindi) sont une particularité de la cosmétique ayurvédique. Ce sont des crèmes obtenues en mélangeant des légumes secs broyés ou de la farine de céréales avec un peu de liquide, des extraits végétaux et des essences aromatiques. Les légumes secs et toutes les variétés de céréales sont riches en protéines végétales, en sels minéraux, en micronutriments et en vitamines.

Les *ubatana* conviennent parfaitement pour les soins quotidiens du visage, mais ils peuvent aussi être appliqués comme masques traitants. Ces crèmes au son purifient la peau en profondeur, tout en préservant son film protecteur hydrolipidique. Sous leur action, le teint devient velouté et lumineux, la peau se régénère ; par ailleurs, ces crèmes procurent une sensation de confort ; enfin, elles sont très faciles à préparer.

Votre ubatana personnel

Évitez de préparer vos *ubatana* à l'avance afin de disposer, chaque jour, de préparations fraîches. La recette de base prévoit 3 c. à s. de poudre d'*ubatana* pour 2 à 3 c. à s. d'eau et 1/4 de c. à c. d'huile. Les ingrédients peuvent varier au gré des besoins : parmi la grande variété de légumes secs et de céréales, choisissez ceux qui vous conviennent le mieux et qui correspondent à votre type de peau. Les adjonctions d'extraits végétaux et d'essences aromatiques peuvent augmenter l'effet et affiner le parfum des *ubatana*. Laissez-vous inspirer par le tableau ci-dessous pour associer les ingrédients idéaux de votre *ubatana* personnel. Nous vous proposons aussi, bien entendu, quelques recettes particulières.

QUELS INGRÉDIENTS POUR QUEL TYPE DE PEAU ?

	Vata	Pitta	Kapha
Farine de céréales			
Orge, fine mouture		x	x
Avoine	x	x	x
Maïs			x
Riz		x	x
Blé	x	x	x
Farine de légumes secs			
Pois chiches	x	x	x
Haricots mungo	x	x	x
Haricots rouges (azuki)	x		
Liquide			
Aloès (*aloe vera*)	x	x	x
Petit-lait		x	x
Yaourt	x	x	x
Lait	x	x	
Crème fraîche liquide	x		
Eau de source	x	x	x

Dès qu'il est prêt, faites pénétrer l'*ubatana* par un massage circulaire pratiqué avec le bout des doigts. Laissez agir la crème quelques instants, puis rincez à l'eau tiède, avant d'éponger délicatement la peau à l'aide d'un mouchoir en papier.

Notre astuce

La poudre d'*ubatana* peut être moulue environ 2 semaines à l'avance. Conservez-la au sec dans un récipient fermé et dans un endroit très frais ou au réfrigérateur. Pour la toilette quotidienne, vous n'aurez qu'à prélever la quantité de poudre nécessaire dans l'immédiat, que vous mélangerez aux autres ingrédients. Veillez à ce que le récipient soit toujours bien refermé après chaque ouverture.

Ubatana aux amandes

Pour les peaux atones ou de type Vata

1 c. à s. d'amandes douces finement moulues
1/4 de c. à c. de ghee (facultatif)
Lait ou crème fraîche liquide pour diluer la préparation
Un doigt d'eau de rose
Huile d'amande douce (facultatif)

Mélangez tous les ingrédients en remuant jusqu'à obtenir une pâte crémeuse. Faites pénétrer celle-ci dans la peau en légères frictions circulaires pendant 1 minute. La texture de votre *ubatana* sera plus onctueuse si vous y ajoutez quelques gouttes d'huile d'amande. Cet *ubatana* très subtil nourrit la peau atone grâce aux essences de l'amande et du lait. L'eau de rose donne à la peau un parfum délicat qui tient toute la journée.

Pour la peau sensible du type Vata, à tendance sèche, il est conseillé d'enrichir l'*ubatana* d'un peu de ghee ou de répartir celui-ci sur le visage avant de procéder au nettoyage à l'*ubatana*.

Ubatana au miel de fleurs de montagne

Pour tous types de peau

1/2 c. à c. de miel de fleurs de montagne
2 c. à s. de farine de pois chiches
De l'eau pour diluer la préparation

Mélangez la farine de pois chiches avec le miel et l'eau en remuant jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse.

L'*ubatana* au miel de fleurs de montagne purifie la peau en profondeur et stimule le processus d'hydratation. Il adoucit et tonifie la peau ; les cellules sont ainsi régénérées. À la page 75, vous trouvez davantage d'informations sur les bienfaits du miel.

Ubatana au maïs et au petit-lait

Types Pitta et Kapha

3 c. à s. de farine de maïs blanc
1 c. à s. de petit-lait
1 c. à s. de miel
1/2 c. à c. de sauge séchée
1/2 c. à c. de fleurs de tilleul séchées
Quelques gouttes de jus de citron

Versez 1/2 tasse d'eau chaude sur la sauge et le tilleul, puis laissez infuser 10 minutes. Filtrez et laissez refroidir complètement. Mélangez intimement la farine de maïs, le petit-lait et le miel jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Ajoutez-y 1 c. à c. de la décoction sauge-tilleul et un trait de jus de citron.

L'*ubatana* au maïs et au petit-lait est astringent et éclaircit la peau en éliminant l'excédent d'huile. La peau fatiguée retrouve son éclat : les principes actifs pénètrent profondément dans l'épiderme et contribuent à resserrer les pores. Le tilleul et le jus de citron éclaircissent le teint.

Ubatana aux graines de tournesol et herbes aromatiques

Pour tous types de peau

1/2 tasse de graines de tournesol moulues
4 c. à s. d'amandes douces finement moulues
1 c. à c. de ghee
Liquide servant à diluer la préparation,
pour Vata : crème fraîche liquide
pour Pitta : eau de rose
pour Kapha : eau fraîche

Mélangez tous les ingrédients immédiatement avant l'application, de manière à obtenir une pâte crémeuse, que vous ferez pénétrer en légères frictions.

Cette recette d'*ubatana* comporte d'innombrables variantes. Préparez la poudre en y ajoutant, par exemple, de l'eau de fleurs de lavande ou d'oranger, ou incorporez-y délicatement de la menthe fraîche ciselée (pour le type Vata), de la coriandre ou du cresson de fontaine (pour les types Pitta et Kapha). Grâce aux herbes fraîches, l'énergie restructurante du soleil agit directement lors du soin nettoyant.

Ubatana au miel et à l'avoine

Type Pitta

1 à 2 c. à s. de sauge séchée
7 c. à s. d'eau
3 c. à s. de farine d'avoine
1/2 c. à c. d'eau
1 c. à s. de miel de sauge
Quelques gouttes de jus de citron
1 goutte d'huile essentielle de sauge (facultatif)

Ébouillantez la sauge séchée et laissez infuser environ 10 minutes. Filtrez et laissez refroidir complètement. Mélangez la farine d'avoine et

le miel de sauge en remuant de manière à obtenir une pâte épaisse, puis ajoutez-y 4 à 5 c. à s. de décoction de sauge. À la fin, affinez le tout en ajoutant éventuellement quelques gouttes de jus de citron et d'huile essentielle de sauge.

Vous pouvez utiliser le reste de la décoction de sauge, après l'application de l'*ubatana*, comme lotion tonifiante, astringente. Après le soin nettoyant, vous pouvez, si nécessaire, répartir 2 petites gouttes de ghee sur les joues, le front et le menton. Le ghee a un effet rafraîchissant et apaisant pour les irritations.

L'*ubatana* au miel de sauge est particulièrement indiqué pour traiter l'acné et les inflammations cutanées. En raison de son effet astringent très prononcé, on applique aussi cet *ubatana* sur les peaux grasses.

Un ubatana dans une pochette de soie

Au lieu d'appliquer l'*ubatana* sur le visage, sous la forme d'une crème et à l'aide des doigts, vous pouvez également le faire pénétrer, sous la forme d'une mixture sèche contenue dans une pochette de soie, au moyen de légères frictions. Il vous faut alors une pièce de soie naturelle d'environ 15 x 15 cm, que vous remplirez de la poudre d'*ubatana* de votre choix et dont vous nouerez les pointes avec un fil de soie ou de coton. Vous ébouillanterez ensuite la pochette de soie, puis l'essorerez délicatement, faisant s'écouler un liquide semblable à du lait. Vous vous masserez en appliquant la pochette en mouvements circulaires sur votre peau. Lors de ce doux massage, les principes actifs pénètrent en profondeur dans la peau.

Depuis toujours, la soie est considérée comme l'une des matières naturelles les plus précieuses au monde. Les empereurs et impératrices l'utilisaient pour la confection de leurs habits sublimes et, dans la culture védique, on savait aussi exploiter ses vertus pour le soin de la peau. Récemment, la soie a été redécouverte par l'industrie cosmétique moderne.

LES BAINS DE VAPEUR – UNE EXCELLENTE PRÉPARATION POUR UN MASQUE DE BEAUTÉ

Les bains de vapeur comptent parmi les plus anciennes méthodes pour nettoyer en profondeur la peau du visage. L'humidité conjuguée à la chaleur entraîne le ramollissement des couches cutanées superficielles qui s'exfolient plus facilement. La circulation sanguine de la peau est stimulée, les pores se dilatent, favorisant le drainage des toxines et des impuretés qui sont ensuite exsudées. Le résultat : un teint frais, purifié jusqu'au plus profond des pores. Les bains de vapeur constituent en outre une préparation idéale pour un masque de beauté : la dilatation des pores permettant une meilleure assimilation des agents actifs par la peau, l'effet du masque est intensifié.

Comment procéder et recette de base

Pour préparer un bain de vapeur, portez à ébullition de l'eau dans une casserole, ajoutez-y le mélange d'herbes médicinales de votre choix et laissez infuser à couvert pendant 2 à 3 minutes. Vous pourrez ensuite enrichir la décoction de quelques gouttes d'huile essentielle.

Penchez-vous alors confortablement au-dessus de la casserole. La distance entre votre visage et la surface du liquide chaud ne doit pas excéder 30 à 40 centimètres. Pour que la vapeur ne s'échappe pas, on recouvre la tête d'une grande serviette éponge qui englobe aussi la casserole. D'une durée de 3 à 5 minutes, un bain de vapeur ne doit en aucun cas excéder 10 minutes. Vous pouvez protégez vos yeux de

la chaleur à l'aide d'un gant de toilette, par exemple.
Juste après le bain de vapeur, il est recommandé d'appliquer un masque de beauté adapté à votre type de peau. Si la décoction aux herbes médicinales ne contient que peu d'huiles essentielles, vous pourrez ensuite l'utiliser pour éliminer les traces du masque.

Le bain de vapeur est particulièrement indiqué pour les peaux grasses et impures. En revanche, les peaux sèches et matures devront respecter un intervalle d'au moins trois semaines entre deux bains de vapeur. Au préalable, il conviendra d'huiler uniformément le visage, et de le masser légèrement, et une fois le bain de vapeur terminé, de bien veiller à réhydrater la peau pour prévenir son desséchement possible sous l'effet de la chaleur. En général, la peau de type Kapha, suffisamment nourrie, tolère un bain de vapeur une fois par semaine. Les peaux Pitta, quant à elles, n'apprécient que modérément les bains de vapeur. Une compresse rafraîchissante leur fera le même effet, possédant l'avantage de ménager leur nature sensible et propice à l'échauffement.

Bain de vapeur aromatique

Type Kapha
2 c. à s. de graines de fenouil
1 c. à s. de menthe
1 c. à s. de fleurs de sureau
1/2 l d'eau
Ce mélange aromatique aux herbes et aux fleurs ouvre les pores obstrués et draine les toxines.

LES COMPRESSES – UNE ALTERNATIVE AU BAIN DE VAPEUR

Comme le bain de vapeur, les compresses constituent elles aussi une préparation optimale pour un masque de beauté. Elles ont un effet dilatateur sur les pores et font légèrement gonfler les couches cutanées superficielles sèches. La chaleur humide renforce particulièrement l'effet curatif des herbes. La peau devient douce, souple et réceptive à d'autres traitements.

Mode d'emploi

Préparez une décoction à base d'eau et d'herbes de votre choix, laissez infuser 3 à 5 minutes. Trempez des serviettes-éponges ou des tissus de coton dans la décoction chaude et placez-les sur le visage préalablement nettoyé, en évitant les yeux et le nez.
Vous pouvez aussi appliquer les compresses à des endroits qui nécessitent un soin particulier. Laissez agir 5 minutes environ.

Un conseil pour les types Pitta

Si votre peau est congestionnée et couperosée, les compresses chaudes sont déconseillées parce qu'elles risquent d'entraîner d'autres irritations cutanées. Privilégiez alors les compresses froides, vivifiantes, qui équilibrent le principe du Feu du *dosha* Pitta.

Compresse au néroli

Type Vata
1/2 l d'eau
1 à 2 gouttes d'huile essentielle de néroli
La compresse au néroli est particulièrement indiquée pour la peau mature, sèche et atone. Le néroli stimule la régénération cellulaire.

Compresse aux roses

Type Pitta
1/4 de l d'eau
1 c. à c. de fleurs de rose séchées
1/8 de c. à c. de miel de fleurs de montagne
Diluez le miel dans l'eau tiède, ajoutez-y les fleurs de rose et laissez infuser. Appliquée froide, cette compresse parfumée a un effet apaisant et anti-irritant sur la peau.

Compresse à la sauge

Type Kapha ou pour resserrer les pores dilatés et éliminer les impuretés de la peau
1/4 de l d'eau
1 c. à c. de sauge séchée
Appliquée froide, cette compresse est particulièrement bénéfique pour la peau sensible de type Pitta, parce qu'elle est anti-inflammatoire et qu'elle resserre les pores. Chaude, en revanche, elle développe les vertus échauffantes de la sauge, et convient donc parfaitement au type Kapha. La sauge a des propriétés astringentes et antibactériennes.

LES MASQUES AUX FRUITS – DES SOINS DE BEAUTÉ TRÈS PRISÉS

Déjà connus dans la cosmétique antique, les masques aux fruits comptent aujourd'hui encore parmi les soins de beauté par excellence. Ils nourrissent la peau du visage, l'hydratent et la protègent des agressions extérieures.
Ces masques sont préparés à base de fruits, de légumes, de graines ou de noisettes, dilués dans de l'eau, du lait, du yaourt, de l'huile ou du ghee. L'adjonction d'extraits végétaux permet d'obtenir un effet curatif spécifique. Le miel ou le citron affinent les textures des masques, les huiles essentielles les parfument agréablement tout en produisant un effet bienfaisant. On conseille généralement de laisser agir les masques entre 10 et 20 minutes, la durée du temps de pose dépendant surtout de la nature du masque : un masque léger, fluide, sera appliqué plus longtemps qu'un masque épais, susceptible de se dessécher rapidement.

Quelques astuces

• Avant l'application d'un masque, la peau doit avoir été impérativement nettoyée et huilée. Ne pas appliquer le masque sur le contour des yeux.
• L'effet d'un masque aux fruits sera intensifié s'il est posé sur une peau préalablement préparée par un bain de vapeur ou l'application d'une compresse. La décoction pourra ensuite servir à rincer le visage. Pour apaiser la peau après un masque, on conseille d'appliquer un tonique ou une huile.
• La peau Pitta apprécie les masques rafraîchissants, dont la température ne doit en aucun cas excéder celle du corps. Les peaux des types Vata et Kapha préfèrent quant à elles des masques dont la température plus élevée pénètre agréablement les pores.

Masque « maharani » aux fleurs de lotus

Un masque aux fruits, idéal pour votre beauté les jours de fête
6 stigmates de safran (*keshar*)
3 c. à s. de graines de lotus moulues (*kanwal*)
1/4 de c. à c. miel de fleurs (*madhu*)
1 c. à c. de *ghee*
2 à 3 gouttes d'essence de rose
Trempez les stigmates de safran dans 3 c. à s. d'eau bouillante et laissez reposer une nuit. Mélangez cette eau avec tous les autres ingrédients et remuez de manière à obtenir une crème onctueuse.
Le masque « maharani » est un concentré de toute la sagesse et de la magie du lotus. Ses

propriétés, qui contribuent à raviver l'énergie de Kapha, sont équilibrées grâce à l'effet astringent du miel et à la chaleur douce du safran. Nous tenons cette recette d'une famille indienne très considérée qui pratique les soins de beauté naturels depuis des générations.

À chaque ingrédient sa propriété spécifique

Le lotus favorise les fonctions naturelles de la peau, il la nourrit et la soigne. Comme le lis en Occident, il est considéré en Orient comme un symbole de pureté, de sagesse et de divinité. La fleur de lotus est présente dans de nombreux mythes et récits. Dans la mythologie indienne, on célèbre Brahma, le dieu suprême et créateur de l'Univers, né dans une fleur de lotus. Lakshmi, la déesse de la fortune et de la prospérité, est généralement représentée assise ou debout sur une fleur de lotus aux mille pétales. Il en est de même pour Sarasvati, l'épouse de Brahma, la divinité des arts et des sciences.

En stimulant la réceptivité des couches cutanées superficielles et profondes, le safran a un effet régulateur sur tous les *dosha*. Il donne à la peau une carnation saine.

Les propriétés curatives du miel dépendent essentiellement des fleurs dont il est issu et donc de la région dans laquelle il a été récolté. Un miel de fleurs de sauge, produit dans une vallée, aura des propriétés très différentes de celles d'un miel de fleurs de montagne. Il est important que le miel soit extrait par centrifugation à froid (autour de 25 °C) et qu'il ne soit pas chauffé à plus de 35 °C. Associé à des plantes médicinales, il renforce les propriétés curatives de celles-ci. Dans la médecine naturelle ayurvédique, il est désigné comme *anupanam* (le « médiateur »).

Le ghee possède une force purifiante particulière, il apaise les irritations et soigne la peau.

Sukasa

Masque adoucissant et éclaircissant

1/4 de concombre, mousseline de coton

Lavez le concombre, épluchez-le et réduisez-le en purée. Appliquez-la sur la peau et retenez-la en enveloppant votre visage dans une mousseline. Le concombre a des propriétés régénératrices et redonne à la peau une tonicité juvénile. *Sukasa* est le terme sanscrit désignant le concombre.

Masque rajeunissant

Pour une fraîcheur juvénile

1 poignée de raisins blancs
Quelques gouttes d'huile d'églantier pure
Quelques gouttes d'eau de rose
1 goutte d'essence de lavande (facultatif)

Ébouillantez les raisins, puis ôtez leur peau et écrasez-les. Ajoutez-y délicatement les autres ingrédients. Fixez le masque à l'aide d'une mousseline de coton. Les raisins activent la régénération des cellules et produisent un effet rajeunissant. Ce masque convient surtout aux peaux matures et atones.

Masque à l'abricot

Pour peau rugueuse

4 abricots (frais ou secs)
1 c. à s. de crème fraîche liquide
1 c. à s. de pulpe de papaye écrasée

Écrasez les abricots en purée que vous mélangerez à la pulpe de papaye et à la crème. (Si vous prenez des abricots secs, mettez-les à tremper dans l'eau quelques heures avant de préparer le masque.)

Les abricots et les papayes contiennent des agents qui adoucissent la peau et restaurent son élasticité. Ce masque convient à la peau normale.

Pudina

Masque au petit-lait et à la menthe pour peau tachée

2 c. à s. de feuilles de menthe fraîche
2 c. à s. de petit-lait
Quelques gouttes de jus de citron

Écrasez la menthe au mixeur et filtrez-la, avec le petit-lait, dans une passoire fine. Ajoutez-y le jus de citron et mélangez intimement.

Le petit-lait et le citron ont un pouvoir éclaircissant et, associés à la menthe, donnent un teint bien unifié.

Garjar

Masque adoucissant aux carottes et au miel

3 c. à s. de purée de carottes
2 c. à s. de petit-lait
2 c. à s. de ghee
1 c. à s. de miel de fleurs de montagne
1 à 2 gouttes d'huile essentielle de papaye

Mélangez tous les ingrédients de manière à obtenir une crème onctueuse et appliquez celle-ci sur la peau préalablement massée à l'huile d'amande douce.

Grâce à ce masque, la peau retrouve une douceur veloutée, fraîcheur et santé.

Masque hydratant aux amandes douces

3 c. à s. d'amandes douces mondées et finement moulues
1 1/2 c. à s. de lait ou de crème fraîche liquide
1/4 de c. à c. de miel de fleurs de montagne
Quelques gouttes d'huile d'amande douce

Mélangez intimement tous les ingrédients de manière à obtenir une crème lisse que vous étalerez sur le visage.

L'association des amandes, du lait et du miel stimule le processus d'hydratation de l'épiderme.

Shatpushpa

Masque au fenouil pour peau normale

1 c. à s. de miel de fleurs de montagne
2 c. à s. de graines de fenouil moulues
2 c. à s. de yaourt
1 à 2 gouttes d'huile essentielle de fenouil

Mélangez les graines de fenouil moulues avec les autres ingrédients de manière à obtenir une crème lisse.

Ce masque anti-âge active la respiration cellulaire. Les personnes de type Vata à la peau particulièrement sèche devront pratiquer un massage facial à l'huile d'amande douce avant d'appliquer ce masque.

Masque exotique à la carambole

Masque rafraîchissant riche en vitamines

1 carambole
Quelques gouttes d'huile d'amande
1 pincée de cardamome, 1 pincée d'anis

Lavez la carambole, épluchez-la, écrasez la pulpe, puis mélangez intimement cette purée à l'huile et aux épices. Le masque à la carambole fournit à l'épiderme de nombreuses vitamines essentielles (notamment la vitamine C) et possède un effet très rafraîchissant.

Masque ayurvédique aux épices

Masque rafraîchissant et tonifiant

1 c. à s. de petit-lait ou de yaourt biologique
1/2 c. à s. de graines de fenouil moulues
1/2 c. à s. de graines de coriandre moulues
1/2 c. à s. de graines de trigonelle moulues
2 à 3 c. à s. de santal blanc, moulu
Quelques gouttes d'eau de rose
1/2 c. à c. d'huile essentielle de votre choix
Ghee

Pilez finement le fenouil, la coriandre et le santal. Ajoutez-y le petit-lait et l'eau de rose, puis remuez afin d'obtenir une pâte crémeuse. Pour finir, parfumez la crème au moyen de votre huile essentielle préférée ou ajoutez-y du ghee.

Ce masque stimule le renouvellement cellulaire, rend la peau douce et élastique, et a un effet rafraîchissant et rajeunissant sur le teint.

Masque au kaki

Masque hydratant et vivifiant

1 kaki bien mûr
1 c. à s. de crème fraîche liquide ou de yaourt
1/2 c. à c. de cardamome
Quelques gouttes d'eau de rose ou de fleur d'oranger

Écrasez la pulpe du kaki que vous mélangerez à la crème, à la cardamome et à l'eau de rose de manière à obtenir une pâte lisse. Pour l'épaissir éventuellement, ajoutez-y un peu d'amandes en poudre.

Le masque au kaki est très hydratant et a un effet rafraîchissant et vivifiant.

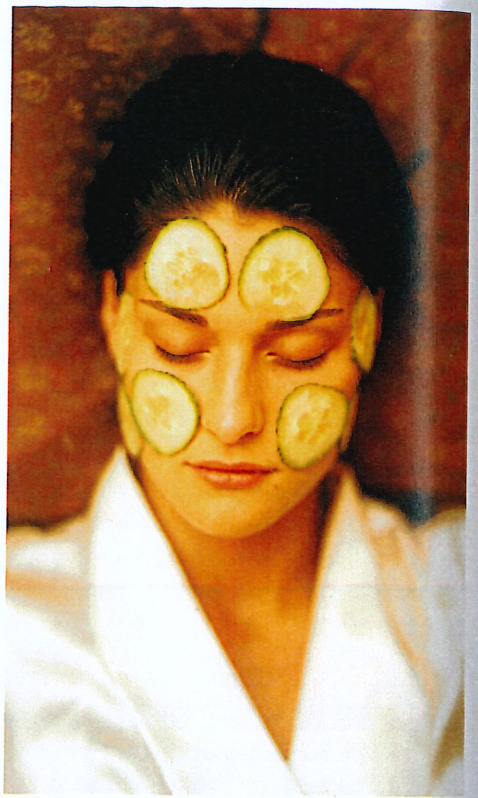
Masque à la banane et à l'avocat

Masque qui restaure l'élasticité et l'éclat de la peau

1/2 banane
1/4 d'avocat
1 pincée de cardamome
1 c. à s. de yaourt ou de crème fraîche liquide

Écrasez la pulpe de la banane et de l'avocat, puis mélangez cette purée avec les autres ingrédients de manière à obtenir une crème lisse. Épaississez à l'aide d'amandes douces en poudre, si nécessaire.

La banane et l'avocat confèrent à la peau éclat et élasticité. Ce masque est surtout recommandé pour les peaux sèches.



Masque au persil

Pour la peau couperosée

2 c. à s. de persil frais
2 c. à s. de yaourt ou de petit-lait
1/4 de c. à c. d'eau de rose
1 goutte d'huile essentielle de camomille (facultatif)

Mixez ensemble les ingrédients. Après avoir laissé agir le masque et éliminé toutes ses traces, tonifiez la peau avec de l'eau de rose. Le persil est astringent et atténue l'aspect des fines dilatations vasculaires.

Masque à l'ananas et à la papaye

Types Vata et Pitta

1 c. à s. de yaourt
1/2 c. à s. de jus d'ananas fraîchement pressé
1 papaye
1 c. à c. de miel de fleurs de montagne

Réduisez la papaye en purée, puis mélangez celle-ci au yaourt, au jus d'ananas et au miel de manière à obtenir une pâte lisse. Laissez-la reposer 2 à 3 minutes avant l'application.

L'ananas et la papaye contiennent des agents actifs qui adoucissent sensiblement l'épiderme, restaurent son élasticité et affinent son grain. Le jus d'ananas a par ailleurs le pouvoir d'éclaircir la pigmentation. La papaye favorisant le renouvellement cellulaire, ce masque est particulièrement recommandé pour la peau sèche de type Vata.

Tout comme les abeilles recueillent le miel des fruits et des fleurs, les organes de l'être humain œuvrent à la confection de ojas.

Charakasamhita, Shariasthanam, XVII, 73-75

Madhu - Masque sublime au miel curatif

Type Vata : miel de fleurs de montagne issu des monts Taigetos [Grèce]

Type Pitta : miel de sauge issu de la péninsule du Mani [Laconie, Grèce]

Type Kapha : miel de sapin de montagne et de châtaignier, ou miel de thym issus du massif du Parnon [Grèce]

Appliquez le miel directement sur la peau nettoyée. Avant la pose du masque, la peau sèche devra être massée à l'huile d'amande douce. Si nécessaire, vous pouvez diluer le miel avec un peu d'eau de rose.

Les vertus curatives du miel

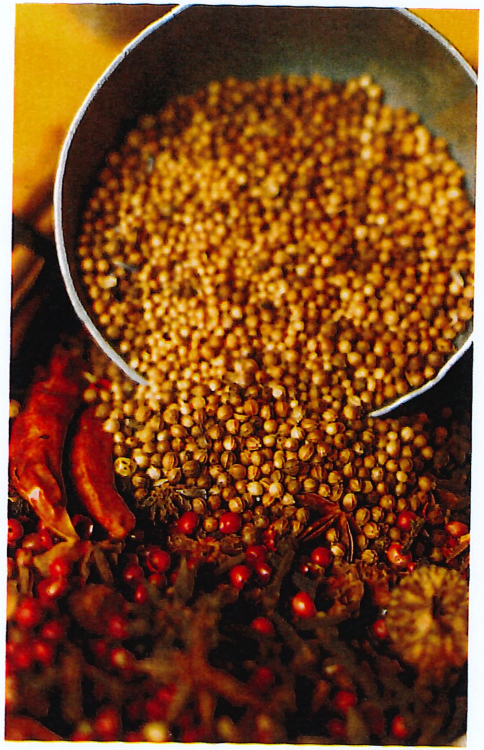
L'art des apiculteurs védiques, riche en traditions, jouit d'un grand prestige. De nos jours encore, en Inde, on cultive des herbes médicinales et des fleurs rares en vue de produire des miels spécifiques dotés de vertus curatives particulières.

Les miels originaires du Péloponnèse, délicats et naturels, sont eux aussi particulièrement indiqués en raison des propriétés thérapeutiques des herbes médicinales qui poussent dans cette région. Les fleurs de montagne, la sauge, le sapin de montagne, le châtaignier et le thym pénètrent au plus profond de la peau qu'ils régénèrent en douceur. Vous mesurerez directement le degré de pureté du miel et son pouvoir purifiant et fortifiant.

Masque au fruit de l'églantier (cynorhodon)

Pour tous types de peau
10 à 12 fruits de l'églantier frais
Petit-lait, yaourt ou crème fraîche liquide (en fonction du type de constitution)
Huile de graines d'églantier

Écrasez les cynorhodons au mortier, puis mélangez cette purée avec le petit-lait et l'huile de manière à obtenir une pâte fine.
Le fruit de l'églantier est un remède efficace pour éclaircir les taches sur la peau. L'huile de ses graines assouplit l'épiderme et accélère la cicatrisation. Elle est aussi très hydratante et, pour cette raison, indiquée pour les soins quotidiens des peaux matures atones.



Masque à la citronnelle et au yaourt

Type Kapha
1 c. à c. de citronnelle séchée
1 c. à c. de sauge séchée
7 c. à s. d'eau
1 c. à c. de yaourt ou de petit-lait
1 c. à c. de miel de fleurs
3 à 4 c. à s. de farines de riz, d'orge ou de maïs

Ébouillantez la citronnelle et les feuilles de sauge, puis laissez infuser 10 minutes. Filtrez dans une passoire. Mélangez la farine de maïs, le yaourt et le miel, et ajoutez-y autant de décoction qu'il faut pour obtenir une crème lisse.

Masque à la coriandre

Type Pitta
2 c. à s. de feuilles de coriandre fraîches
1 à 2 c. à s. de yaourt
1/8 de c. à c. de miel de sauge

Écrasez les feuilles de coriandre, puis mélangez cette purée avec le yaourt et le miel de manière à obtenir une pâte crémeuse.
Très apaisant, le masque à la coriandre est surtout conseillé pour les peaux sensibles. L'aspect des dilatations vasculaires est atténué grâce au pouvoir astringent de la coriandre. Épice importante dans la médecine ayurvédique, la coriandre (en sanscrit : *dhanyaka*) équilibre surtout un Pitta trop fort.

Masque au ghee enrichi à la sauge

Type Pitta
1 c. à c. de sauge fraîche
1/2 tasse de ghee

Dans une casserole, faites fondre le ghee à feu doux. Versez-le ensuite sur la sauge et laissez reposer 1 heure environ, à couvert. Appliquez le ghee sur le visage nettoyé.

VARIATIONS SUR DES MASQUES AUX FRUITS

Lors de la préparation des masques aux fruits, donnez libre cours à votre imagination et à votre savoir-faire. C'est à travers ces variations de recettes que vous aprendrez à mieux connaître les besoins de votre peau. Dans le chapitre consacré aux soins du corps, vous trouverez encore d'autres propositions, dans la rubrique « Masques ayurvédiques » (p. 60). Voici d'autres idées de préparation de masques en fonction de votre type de constitution et de votre peau.

À chaque type son masque

Vata : pêche, crème fraîche liquide et huile d'amande douce, ou avocat, crème fraîche liquide et huile d'amande douce.
Pitta : melon vert, concombre ou feuilles de neem, ghee et curcuma.
Kapha : feuilles de coriandre fraîches, yaourt et gel d'*aloe vera* ou purée de carottes, farine d'orge et huile de nigelle.
Si nécessaire, on mixera les ingrédients pour les réduire en purée, puis on les mélangera intimement. Pour épaissir la pâte, il suffira d'ajouter une pincée de farine de pois chiches ou de haricots mungo.

POUR TONIFIER LA PEAU

Les toniques rafraîchissent la peau du visage et lui redonnent sa vitalité. Ils resserrent les pores et apaisent l'épiderme.
On les applique sur le visage avec le bout des doigts ou un tampon d'ouate, en légères pressions. Les toniques très liquides peuvent aussi être vaporisés sur le visage.

Lotion tonifiante à la racine de lotus

Pour tous types de peau
1 racine de lotus
1/2 l d'eau
1 à 2 gouttes d'huile essentielle de lotus

Laissez tremper la racine de lotus dans l'eau pendant une nuit. Retirez-la et enrichissez l'eau de trempage d'un peu d'huile essentielle de lotus.
Cette lotion au parfum exotique est surtout calmante. La fleur de lotus, ou *kamala*, est une plante médicinale traditionnelle de l'Ayurveda.

Aqua Sambuci - Lait aux fleurs de sureau

Types Pitta et Kapha
4 c. à s. de fleurs de sureau séchées
2 c. à s. de petit-lait ou de yaourt
1/4 de l d'eau

Ébouillantez les fleurs de sureau et laissez infuser 10 minutes, puis filtrez. Mélangez la décoction avec le petit-lait ou le yaourt.
Le lait tonifiant aux fleurs de sureau élimine les taches sur la peau et éclaircit le teint. Il est calmant et hydratant. Il est particulièrement conseillé pour la peau acnéique et pour d'autres inflammations de la peau dues à un déséquilibre de Pitta.

Lotion tonifiante au miel

Pour tous types de peau
1 c. à c. de miel naturel
3 c. à s. d'eau
1 c. à s. d'eau de rose
1 goutte d'essence de rose ou d'huile essentielle de menthe

Délayez le miel dans l'eau tiède, puis ajoutez-y l'essence de rose ou de menthe. La lotion au miel resserre les pores et a des propriétés légèrement astringentes. La peau retrouve douceur, santé et éclat. Pour la préparation de cette

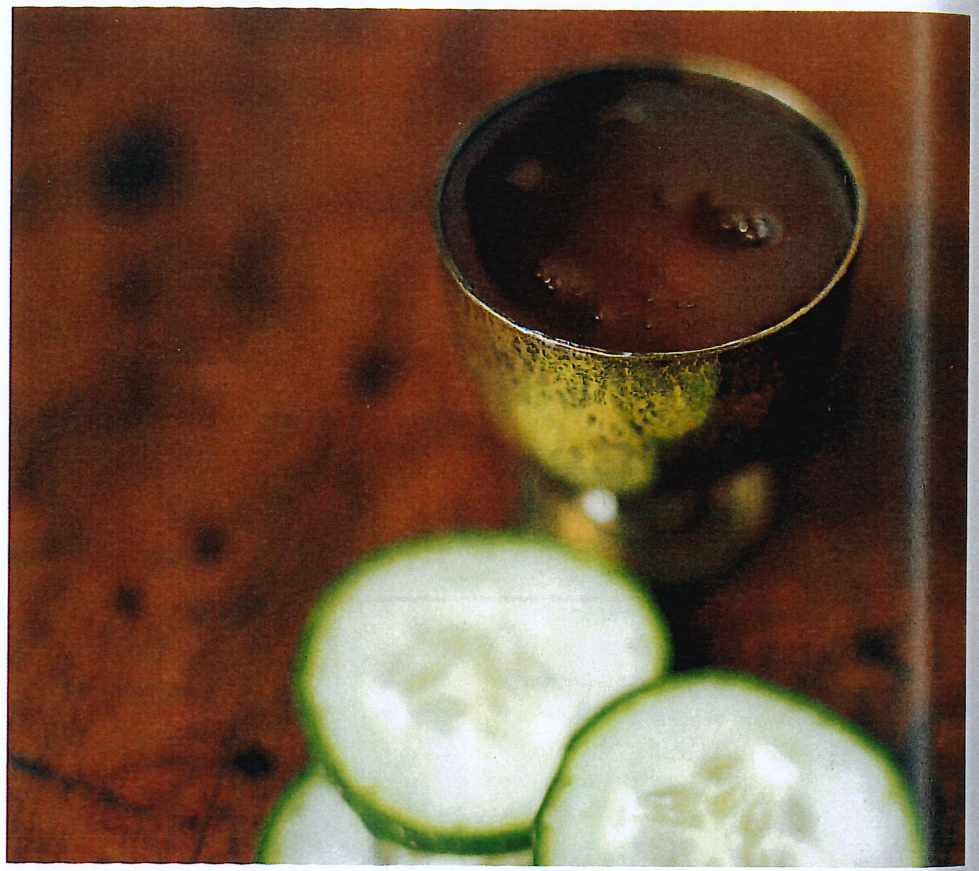
lotion, vous avez l'embarras du choix parmi toute la palette des miels de première qualité. Les variétés de miel naturel et pur, d'excellente qualité, récoltées en Laconie (Grèce) sont particulièrement recommandées (miel de fleurs de montagne, de sapin ou de thym).

Lotion tonifiante au citron et au tilleul

Types Pitta et Kapha

1 c. à c. de fleurs de tilleul
1 c. à c. de feuilles de sauge séchées
1/2 tasse d'eau
1/8 de c. à c. de miel de sauge
Quelques gouttes de jus de citron fraîchement pressé

Ébouillantez les fleurs de tilleul et les feuilles de sauge, laissez infuser 10 minutes, puis filtrez. Après refroidissement complet, mélangez la décoction avec le miel et le jus de citron. (Chauffés, ceux-ci ne peuvent totalement libérer leurs propriétés curatives.)
La lotion au citron et au tilleul est vivement conseillée pour les pores dilatés et la peau impure. Elle est astringente, antiseptique et rafraîchissante.



SOINS CAPILLAIRES NATURELS

LES CHEVEUX NE PROTÈGENT PAS SEULEMENT LE CUIR CHEVELU, ILS SONT AUSSI UNE PARURE NATURELLE DE L'ÊTRE HUMAIN, LE COURONNEMENT DE LA PERSONNALITÉ SELON L'AYURVEDA. EN EUROPE AUSSI, LES CHEVEUX ÉPAIS ET BRILLANTS SONT CONSIDÉRÉS COMME UNE MARQUE DE BEAUTÉ. LES SOIGNER EST DONC UN SOUCI LÉGITIME ET NATUREL.

De nombreux soins ayurvédiques, comme les massages aux huiles de première qualité, les shampooings naturels, les après-shampooings aux extraits végétaux, les masques réparateurs et les colorations, contribuent à améliorer la texture du cheveu et lui donnent un merveilleux éclat.

MASSAGE DU CUIR CHEVELU

Qui prodigue à son chef des soins réguliers à l'huile de sésame ne connaît ni les maux de tête, ni la chute des cheveux, ni leur blanchissement prématuré, crâne et front étant particulièrement fortifiés par ce traitement. Résultat : des cheveux noirs, longs, profondément enracinés ; des organes sensoriels qui fonctionnent bien ; un visage au teint éclatant. Quelques gouttes d'huile de sésame sur la tête sont le gage d'un sommeil sain et la promesse du bien-être.

Charakasamhita, Sutrasthana, V, 81-83

Une sagesse védique affirme que « la qualité des cheveux dépend de la fertilité de la terre sur laquelle ils poussent ». L'art des soins capillaires ayurvédiques repose sur ce principe, et recommande donc le massage régulier du cuir chevelu. Car un massage crânien – à l'huile de sésame pour les types Vata et Kapha, à l'huile de noix de coco pour le type Pitta, ou encore aux huiles ayurvédiques pour cheveux spécifiquement adaptées aux divers types de constitution – stimule la circulation sanguine et fortifie les cheveux. L'usage des huiles dans le cadre du *panchakarma* (p. 136), qui inclut les soins capillaires, fait apparaître, après quelques jours de traitement, une nette amélioration de la structure du cheveu qui devient plus souple et plus lumineux. À la page 79, vous apprendrez comment pratiquer le massage du cuir chevelu. L'excédent d'huile s'élimine sans difficulté grâce à un shampooing sec que vous préparerez vous-même.

Des huiles pour stimuler la pousse et lutter contre les cheveux gras

L'huile de *bringaraja* (terme sanscrit signifiant « maître des cheveux », en latin *Eclipta alba*) est particulièrement vivifiante pour les cheveux ; ses propriétés activant la pousse étaient déjà appréciées dans la médecine ayurvédique il y a plusieurs milliers d'années. L'extrait du fruit appelé *amalaki*, ou *amla*, qui doit être ingéré, stimule lui aussi la pousse. Il est d'ailleurs très concentré dans le complément nutritionnel appelé *amrit kalash* (p. 135). Si vos cheveux ont tendance à être gras, nous vous conseillons de prendre l'huile de neem pour les massages du crâne. L'Ayurveda préconise généralement cette huile pour réguler la production du sébum, traiter l'acné et d'autres dermatoses.
La forte odeur de l'huile de neem sera atténuée si vous y ajoutez, avant de vous en servir, une à deux gouttes d'une huile essentielle aromatique, comme par exemple de l'huile de lavande.

LE LAVAGE DES CHEVEUX

Les produits de soin capillaires naturels et traditionnels que l'on trouve aujourd'hui en Inde se présentent, hormis l'eau de pluie ou de source, comme de fines poudres ou des huiles aux plantes et aux herbes médicinales. Ils nettoient, nourrissent et protègent les cheveux tout en leur donnant une texture soyeuse et éclatante. Le terme de « shampooing » nous vient d'ailleurs du mot anglais *shampoo*, directement emprunté au hindi par les Britanniques, et qui, dans cette langue, signifie : « pétrir » et, par extension, « massage du crâne ».

Soigner ses cheveux, c'est nourrir son corps, le rendre propice à l'amour, le revitaliser et lui conférer propreté et beauté.
Charakasamhita, Sutrasthana, V, 99

Shampooing à l'iris

Shampooing sec rafraîchissant

40 g de rhizome d'iris, séché et finement moulu
100 g de farine ou de poudre de riz
1 à 2 gouttes d'essence de lavande ou d'iris

Mettez tous les ingrédients dans un récipient, fermez celui-ci et secouez-le énergiquement afin de mélanger le tout.
Appliquez le shampooing sec sur cheveux secs, laissez agir quelques minutes et éliminez les traces à l'aide d'un brossage soigneux.
L'iris emprunte son nom à la déesse de l'Arc-en-ciel. D'une beauté céleste, cette messagère se dresse entre ciel et terre sur l'arc-en-ciel qui les relie.

Shampooing « chandana »

Pour les hommes dotés d'une constitution Pitta

1/2 c. à c. de farine de maïs ou de pois chiches
1 c. à c. de poudre de santal
7 gouttes d'essence de santal

Mélangez les ingrédients secs, ajoutez-y l'essence de santal, puis remuez soigneusement. Appliquez le shampooing sec sur les cheveux, laissez agir quelques minutes et brossez vigoureusement pour éliminer les traces. Ce shampooing sec au parfum agréable est parfait pour équilibrer un Pitta trop abondant. Le santal (*rakta-chandanam*, en sanscrit) apaise l'esprit et stabilise l'équilibre intérieur. Il contribue à l'harmonisation des subtiles énergies corporelles de l'homme, à sa clarté intérieure et à sa détermination.

Shampooing à l'huile

Pour tous types de cheveux

2 1/2 c. à s. d'huile naturelle, adaptée au type de constitution (voir tableau p. 56)
3 à 4 c. à s. de poudre de haricots mungo ou une autre farine adaptée au type de constitution (voir tableau p. 66)

Massez d'abord le cuir chevelu avec un peu d'eau, puis rincez les cheveux à l'eau tiède. Mélangez la poudre de haricots mungo (ou une autre farine) avec le restant d'huile de manière à obtenir une pâte crémeuse. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau. Shampouinez les cheveux mouillés avec la pâte.

LOTIONS PARFUMÉES

Traités aux essences aromatiques délicates, les cheveux fraîchement lavés ne se contentent pas de répandre dans l'air d'agréables effluves mais ils gagnent aussi en volume. Versez une goutte d'essence aromatique dans un verre d'eau, trempez vos doigts dans cette eau, et passez-les dans vos cheveux.
En Inde, les femmes apprécient surtout les lotions parfumées à la lavande ou au santal, parmi quantité d'autres fragrances auxquelles on attribue des propriétés bien spécifique : le muguet porte bonheur, le citron rafraîchit, le jasmin revitalise, l'iris guérit l'âme et l'encens

inspire et ouvre l'esprit. Les parfums préférés des hommes sont le santal, le bois de rose, le *tulsi* (basilic) et l'encens.

MASQUES ET TRAITEMENTS CAPILLAIRES

Un masque, un baume ou une lotion après-shampooing apaisent et nourrissent le cuir chevelu, tout en améliorant la structure du cheveu. Leur action prévient ainsi l'apparition de troubles éventuels comme les pellicules, les démangeaisons, la sécheresse cutanée ou un excédent de gras.

Après-shampooing au cresson de fontaine

Pour cheveux de type Kapha

1 à 2 poignées de cresson de fontaine
4 tasses d'eau

Portez l'eau à ébullition, mettez-y le cresson et laissez infuser 15 à 20 minutes, puis filtrez la décoction. Versez la lotion en plusieurs étapes successives sur les cheveux fraîchement lavés, tout en recueillant à chaque fois le restant dans un bol.

La lotion au cresson est très efficace pour les cheveux à tendance grasse du type Kapha.

Masque « kumari »

Pour cheveux secs

1 avocat bien mûr
1 à 2 c. à s. de gel d'*aloe vera*
1/3 de c. à c. de jus de citron frais pressé

Écrasez la pulpe de l'avocat, puis mélangez cette purée avec les autres ingrédients. Appliquez la pâte à l'aide d'un gros pinceau sur les cheveux fraîchement lavés et laissez agir 20 minutes environ.

Rincez à l'eau tiède ou avec une solution faite d'eau et de jus de citron. Ce masque adoucit les cheveux et leur donne un aspect velouté.

À l'origine une plante du désert, l'aloès (*kumari* en sanscrit) a pour qualité de stocker l'humidité. Elle a donc cette propriété rare d'hydrater la peau et les cheveux.

Lotion « keshar »

Pour tous types de cheveux

3 tasses d'eau de source naturelle ou de lait
7 à 9 stigmates de safran

Portez l'eau – ou le lait – à ébullition, puis versez-la (-le) dans un bocal en verre préchauffé. Ajoutez-y le safran et laissez reposer au moins 1 heure. Versez l'eau au safran par étapes successives sur les cheveux fraîchement lavés, tout en recueillant à chaque fois le restant dans un bol. Rincez ensuite à l'eau tiède, pure.

Les personnes des types Vata et Pitta utiliseront du lait pour préparer cette lotion, les Kapha, une bonne eau de source naturelle. Plus vous laissez infuser le safran dans le liquide, plus la couleur sera dorée.

Les traitements au safran lissent les cheveux et leur donnent une coloration et une brillance particulières. L'Ayurveda prête au safran (*naga-keshara* en sanscrit) de nombreuses vertus curatives : il équilibre les trois *dosha*, favorise la circulation sanguine du cuir chevelu et peut même atténuer les maux de tête des personnes de type Vata.

Lotion « yastimadhu »

Pour les cheveux de type Vata

20 g de réglisse finement moulue
6 tasses de lait

Versez le lait et la réglisse moulue dans une casserole en inox, faites chauffer et laissez frémir environ 30 minutes. Laissez refroidir et filtrez, puis ajoutez, selon votre goût, 1 à 2 gouttes d'essence aromatique de romarin, de lavande ou de rose. Versez la lotion par étapes successives sur les cheveux fraîchement lavés, tout en recueillant à chaque fois le restant dans un bol.

Les cheveux ternes, secs, frisés, deviennent souples et doux grâce aux propriétés de la réglisse qui équilibrent les énergies de Vata.

SOINS COLORANTS – LA JOLIE PALETTE DES TEINTURES VÉGÉTALES

Une coloration douce aux extraits végétaux, qui respecte la fibre capillaire, intensifie la tonalité naturelle du cheveu. Elle donne à la chevelure de merveilleux reflets dans la couleur d'origine et beaucoup plus de relief.

Plus vous laissez agir le cataplasme, plus la nuance s'intensifie. Ainsi, la coloration végétale devient-elle à chaque fois une expérience fascinante. Les huiles parfumées que vous pourrez ajouter accentueront la note personnelle.

Contrairement aux couleurs synthétiques, qui souvent abîment le cheveu, les extraits végétaux ne sont d'aucun danger pour lui.

Blond « Surya »

1re étape : 30 g de fleurs de camomille
400 ml d'eau

Faites cuire les fleurs de camomille 20 minutes environ dans l'eau, à petits bouillons. Retirez du feu et laissez infuser 20 minutes supplémentaires, puis filtrez. Versez la décoction par étapes successives sur les cheveux fraîchement lavés, tout en recueillant à chaque fois le restant dans un bol.

2e étape : jus de citron fraîchement pressé
1 1/2 tasse d'eau

Mélangez le jus de citron à l'eau et rincez les cheveux avec cette eau citronnée.

3e étape : laissez sécher les cheveux au soleil.

Chacune des trois étapes de la décoloration accentue les reflets blond doré, naturels. Cette recette emprunte son nom à *surya*, terme sanscrit désignant le soleil et son dieu. L'effet des rayons du soleil vient en effet intensifier le processus de décoloration commencé sous l'action de la camomille et du citron.

Soin colorant au brou de noix

1 poignée de brou de noix
1 l d'eau

Faites bouillir le brou de noix entre 30 et 40 minutes à gros bouillons, puis filtrez et laissez refroidir. Lavez les cheveux par étapes successives avec cette lotion et rincez, pour finir, à l'eau tiède. La coloration au brou de noix, tout comme à l'indigo, au cyprès ou encore au café, sont des procédés aussi anciens que répandus, encore très utilisés de nos jours en Inde, pour obtenir des cheveux à la nuance foncée, allant du marron au noir.

Soin colorant cuivré

2 poignées de santal rouge
1/2 l d'eau
1/4 de l d'eau de rose

Mettez le santal dans l'eau bouillante et laissez frémir 20 minutes environ. Versez la décoction par étapes successives sur les cheveux et rincez, pour finir, à l'eau citronnée tiède.

La coloration au santal souligne la tonalité naturelle, cuivrée, des cheveux et leur donne un éclat légèrement roux. Par ailleurs, le bois de santal améliore la structure du cheveu, le rendant plus facile à coiffer et à démêler. Il apaise et équilibre les troubles de Pitta.

Contrairement aux colorations synthétiques qui abîment le cheveu et ne sont pas bonnes pour la santé, les teintures végétales ne sont d'aucun danger.

SOINS DES LÈVRES

Le sourire naît au centre du corps,
nombril de la vie.
Sagesse védique

SELON L'AYURVEDA, CERTAINS TRAITS DE CARACTÈRE DE L'ÊTRE HUMAIN PEUVENT ÊTRE LUS D'APRÈS LE DESSIN DES LÈVRES. AINSI, DES LÈVRES CHARNUES, BIEN FORMÉES, SE RATTACHENT AU TYPE KAPHA. ELLES ATTESTENT UN TEMPÉRAMENT SENSUEL ET UN PENCHANT POUR LE PLAISIR. DES LÈVRES MINCES SONT CARACTÉRISTIQUES DE VATA ET UNE BOUCHE FINEMENT DÉCOUPÉE EST LA MARQUE DU TYPE PITTA. QUAND LA LÈVRE SUPÉRIEURE ET LA LÈVRE INFÉRIEURE NE SONT PAS EN HARMONIE, L'AYURVEDA Y VOIT LE SIGNE D'UNE PERSONNALITÉ MARQUÉE PAR DES OPPOSITIONS.

Même si on ne peut pas changer grand-chose à la forme de ses lèvres, il reste néanmoins possible de les soigner. Une belle bouche donne confiance en soi et rehausse l'aspect de toute la personne. Les soins sont souvent très simples. On prévient la sécheresse des lèvres et les gerçures au moyen d'un baume naturel approprié. Les *sadhana* aussi apportent de la joie à l'âme et mettent un sourire sur vos lèvres.

Baume pour les lèvres

2 c. à c. de cire d'abeille
5 c. à c. de ghee
1 c. à c. de miel de fleurs

Faites fondre ensemble la cire d'abeilles et le ghee, à feu doux, dans une casserole ou au bain-marie, puis laissez refroidir. Mélangez avec le miel à une température de 30 °C environ. Ajoutez-y, selon votre goût, une à deux gouttes de votre huile essentielle préférée ou quelques gouttes de jus de citron.

LE BAISER DE LA MUSE – DIX *SADHANA* POUR DES LÈVRES JOYEUSES

1. Recevez les messages de la Nature.
2. Parlez vrai, mais avec douceur.
3. Récitez votre poème préféré.
4. Chantez des chansons mélodieuses en compagnie d'autres personnes.
5. Souriez ouvertement à vous-même et aux autres.
6. Mangez ce que vous aimez.
7. Enduisez régulièrement vos lèvres de ghee ou de miel.
8. Exercez-vous à prononcer les voyelles de la langue sanscrite ou celles de votre langue maternelle.
9. Apprenez à vous taire et plongez-vous dans une profonde méditation. Savourez le silence.
10. Laissez-vous embrasser par la Muse : soyez créative et jouissez de votre travail.

HYGIÈNE DENTAIRE

Pour nettoyer les dents, il est conseillé d'utiliser une branchette dont la partie supérieure a été rendue rugueuse et dont la saveur est astringente, piquante ou amère… Elle nettoie immédiatement les dents.
Charakasamhita, Sutrasthana V, 71-72

LES BROSSES À DENTS NATURELLES

Il y a des siècles déjà, les hommes ont inventé des remèdes simples mais efficaces pour l'hygiène de la bouche. Autrefois on utilisait alors des branches d'arbres fraîchement cassées. Les branches de l'acacia, du palmier à bétel et du neem servaient aisément de brosses à dents naturelles, de même celles de *Salvadora persica*, un arbre qui fut même désigné sous le nom de *tooth brush tree* (« arbre à brosses à dents ») par les Anglais.
Mastiqué, le bout de la branche finissait par ressembler à une véritable brosse à dents. Comme chaque branche n'était utilisée qu'une seule fois, on disposait toujours d'une brosse jetable, toute neuve. Le tanin et les substances amères contenus dans l'écorce de ces arbres avaient des propriétés nettoyantes et antiseptiques.

MASSAGE DES DENTS À LA SAUGE

Après vous être brossé les dents, frottez-les à l'aide d'une feuille de sauge fraîche avec laquelle vous vous masserez également les gencives. Vous pouvez aussi verser quelques gouttes de miel de sauge sur la feuille avant de pratiquer le massage.
Activateur de la circulation sanguine des gencives, il est rafraîchissant et parfume votre haleine. Les propriétés bactéricides de la sauge améliorent la flore bactérienne de la bouche – et réduisent les risques de caries.

BLANC MAGIQUE

Les taches et autres colorations indésirables sur les dents peuvent être traitées avec un zeste de citron non traité. Les baies rouges sauvages fraîchement cueillies ont également un effet blanchissant sur les dents.

POUDRE DENTAIRE

Les herbes médicinales et les fruits à la saveur amère, âpre ou piquante sont les plus appropriés pour le nettoyage des dents. Parmi ces plantes, il y a le clou de girofle, le laurier, le thym, le poivre, la sauge, la menthe, le basilic, le persil et le fenouil. La poudre dentaire, facile à préparer, peut aisément remplacer nos dentifrices moussants habituels.

Préparation

Broyez les feuilles au mortier, puis écrasez-les dans une passoire fine. Moulez finement les épices, à moins que vous n'utilisiez des épices déjà moulues, prêtes à l'emploi, mais de première qualité. L'association des herbes et des épices dépend de votre goût ; quelques gouttes d'une huile essentielle affineront votre poudre dentaire. Vous pouvez préparer à l'avance une quantité suffisante pour quinze jours.

Poudre dentaire « rajastani »

5 parts de lactose
2 parts de poivre moulu, 1 part de sel gemme ou de sel de mer
1 c. à c. de curcuma moulu
2 à 4 gouttes d'huile essentielle de menthe

Mélangez tous les ingrédients en les filtrant dans une petite passoire fine. Conservez la poudre dans un récipient bien fermé.

Poudre dentaire aux épices

1/2 c. à c. de clous de girofle
1/2 c. à c. de gingembre
1 c. à c. de fenouil
1 pincée de poivre noir
1 pincée de cardamome
(Toutes les épices doivent être séchées et finement moulues)
1 à 2 gouttes d'huile essentielle de menthe

Cette poudre est assez forte du fait de la présence du gingembre et du poivre. Le clou de girofle a un pouvoir antiseptique et le fenouil apporte une note rafraîchissante.

Poudre dentaire « Shiva »

Convient spécialement aux hommes
1 c. à s. de sauge en poudre
1/2 c. à s. de sel gemme ou de sel de mer (les quantités sont variables selon les besoins)

En raison de sa saveur âpre, la sauge est particulièrement appréciée par les hommes.

Friandises au sésame

La cuisine ayurvédique offre également quelques spécialités gourmandes pour l'hygiène dentaire. Le sésame fortifie surtout les gencives et les dents.

50 g de grains de sésame clair
1 c. à c. de miel
1 c. à s. de ghee
Cardamome
Eau de rose

Faites légèrement griller les grains de sésame. Broyez-les au mortier et mélangez-les avec les autres ingrédients de manière à obtenir une pâte. Cette préparation est excellente accompagnée d'une confiture de pétales de rose et servie avec des chapatis (pain plat sans levain) ou des toasts grillés.

Elle sera un vrai délice si vous la façonnez en petites boules que vous roulez ensuite dans de la poudre d'amandes. Joliment emballées, ces gourmandises peuvent aussi être un joli cadeau.

HYGIÈNE DE LA BOUCHE POUR UNE BONNE HALEINE

Qui aime avoir une bouche pure au goût agréable ainsi qu'une bonne haleine mastiquera les fruits de la muscade et de la cardamome, des clous de girofle, des feuilles de bétel ou de camphre.
Charakasamhita, V, 76-77

LE RINÇAGE DE LA BOUCHE

Lors de votre toilette matinale, faites un rinçage ou une douche de la bouche ; dans l'Ayurveda, cela s'appelle *gandusha*. Pour un *gandusha* ayurvédique, on emploie de l'huile de sésame « sèche » (p. 140). L'huile de sésame augmente la résistance de la bouche et de la gorge aux bactéries et aux virus, protège des inflammations des muqueuses buccales et des mycoses. Un rinçage aux extraits végétaux lui aussi désinfecte la bouche et rafraîchit l'haleine. Enrichi d'eau de rose, d'herbes aromatiques comme la menthe, le thym ou le persil, la solution laisse un parfum délicat et frais dans la bouche. On recommande la douche buccale immédiatement après le brossage des dents. La solution buccale de votre choix sert aussi pour des gargarismes.

Gandusha ayurvédique

Le rinçage de la bouche à l'huile fortifie la mâchoire et la voix, modèle le visage, améliore les sensations gustatives et le plaisir culinaire. Il prévient la sécheresse de la gorge et des lèvres, protège les dents des caries et consolide les racines.
Charakasamhita, *Sutrasthana*, V, 78-80

Versez dans votre bouche une cuillerée d'huile de sésame et faites doucement passer l'huile entre vos dents pendant deux à trois minutes. Si vous le souhaitez, gargarisez-vous à plusieurs reprises, vous vous nettoierez les amygdales et renforcerez leurs fonctions immunitaires. Crachez ensuite l'huile et rincez-vous la bouche à l'eau pure.

L'huile de sésame dissout les toxines dans l'espace buccal. Pour un second rinçage, utilisez impérativement une huile fraîche, faute de quoi vous vous exposeriez à ce que les toxines soient de nouveau absorbées par les muqueuses.

RÂPEZ VOTRE LANGUE !

Il est recommandé de se nettoyer la langue, lors de la toilette matinale, à l'aide d'une cuillère ou d'un râpe-langue spécial, afin déliminer les substances qui s'y sont déposées au cours de la nuit. D'or, d'argent ou de cuivre, les râpe-langue ayurvédiques sont disponibles dans les magasins spécialisés.

Cocktail ayurvédique aux herbes du jardin

Solution de rinçage aux herbes fraîches
2 c. à s. de menthe fraîche
2 c. à s. de persil frais
1 tasse d'eau
1 goutte d'huile ayurvédique de menthe

Ébouillantez les herbes fraîches et laissez infuser 15 minutes. Ajoutez-y l'huile de menthe selon votre goût. Cette solution peut être utilisée pour rincer la bouche ou pour faire des gargarismes.

D'un vert émeraude, ce cocktail du jardin vous communiquera toute la force et la fraîcheur du persil et de la menthe, et assainira votre haleine. Si vous mastiquez les feuilles fraîches de persil ou de menthe pendant plusieurs minutes, vous obtiendrez le même effet.

Eau de rose « shatapari »

1 tasse d'eau
1 c. à s. d'eau de rose

Versez les ingrédients dans un bocal de verre, refermez celui-ci et secouez énergiquement. Cette solution buccale antiseptique rince la bouche en douceur. Goethe disait de la rose (*shatapari* en sanscrit) que c'était la plante la plus parfaite que notre terre ait engendrée – paroles d'or du poète.

Solution de rinçage au curcuma et au miel

2 c. à c. de miel de thym ou de sauge
1/2 tasse d'eau
1/4 à 1/2 c. à c. de curcuma

Déposez le miel et le curcuma dans l'eau tiède (30 °C environ), puis mélangez le tout.
Le miel est un expectorant, il est indiqué en cas d'enrouement pour éclaircir la voix. Le curcuma est astringent et possède de puissantes propriétés désinfectantes. La solution au miel est surtout préconisée en cas d'inflammation buccale, ou d'irritation de la gorge.

Solution à la lavande

Pour le soir

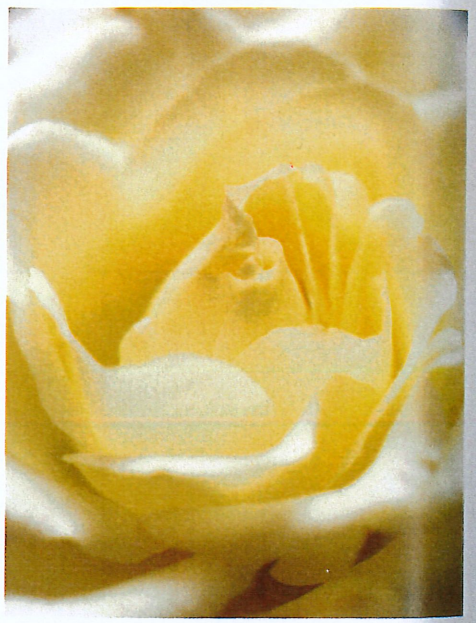
1 tasse d'eau
1/2 poignée de fleurs de lavande séchées

Ébouillantez les fleurs de lavande et laissez infuser 10 minutes. Gargarisez-vous énergiquement à l'aide de cette solution ou rincez votre palais à plusieurs reprises. Appliquez aussi quelques gouttes de cette solution à la lavande sur vos tempes. Excellent remède pour calmer les énergies trop fortes de Vata, la lavande procure un sommeil réparateur.

Douche buccale à la sauge et au miel

1 tasse d'eau
1/8 à 1 c. à c. de miel de sauge
2 c. à c. de feuilles de sauge fraîchement cueillies
(ou 1 c. à c. de feuilles de sauge séchées)

Portez l'eau à ébullition et laissez frémir 3 à 5 minutes. Versez les feuilles de sauge dans l'eau, retirez du feu et laissez infuser 10 minutes, à couvert, puis filtrez la décoction. Quand elle a refroidi à 35 °C, mélangez-la avec le miel. Les herbes séchées sont plus concentrées que les fraîches et leur arôme est plus intense ; pour cette raison, prenez-en une quantité plus petite. La solution à la sauge et au miel est conseillée pour soulager les maux de gorge, l'inflammation des amygdales et le saignement des gencives. Faites alors des gargarismes, deux à trois fois par jour.



SOINS OCULAIRES

LES YEUX SONT L'UN DE NOS ORGANES SENSORIELS LES PLUS IMPORTANTS ET LES PLUS SENSIBLES. GRÂCE À EUX, NOUS OBTENONS DES INFORMATIONS ESSENTIELLES – PERCEPTION DES COULEURS, DES FORMES ET DES DISTANCES – QUI NOUS RELIENT DIRECTEMENT À NOTRE ENVIRONNEMENT.

Dans l'Ayurveda, la vision est le siège de l'Alocaka-Pitta, dont la fonction n'est pas la seule vision du monde extérieur, mais aussi la vision intérieure, celle de l'âme des êtres et des choses. C'est le principe de la prévoyance, de la vigilance et de la connaissance suprême. Les beaux yeux possèdent un mystérieux éclat. Ils tirent leur pouvoir de séduction de leur rayonnement, de leur capacité d'amour, de leur faculté d'attention et d'éveil. Le seul fait de protéger ses yeux et de leur prodiguer des soins réguliers ne suffit pas à leur plein épanouissement : la méditation et la capacité à porter sur les instants de bonheur un regard vrai jouent également un rôle important dans l'amélioration des facultés visuelles et de la compréhension de toute chose.

De la même manière que certains métaux altérés retrouvent leur éclat et leur pureté quand on les lave à l'huile – tel l'or –, les yeux des mortels deviennent clairs et brillants comme la lune grâce aux collyres, gouttes et autres traitements.
Charakasamhita, Sutrasthana, V, 18-19

Du bon usage des yeux

L'Ayurveda distingue trois catégories pour qualifier le mésusage que nous faisons de nos facultés visuelles : l'usage immodéré, le mauvais usage et l'usage insuffisant. Ces trois situations agissent sur le système corps-esprit et peuvent, le cas échéant, entraîner des déséquilibres physiques et psychiques.
L'« usage immodéré » des facultés visuelles renvoie à des situations telles qu'une trop grande consommation télévisuelle, le fait de rester trop longtemps devant un écran d'ordinateur, de travailler sous une lumière non adaptée (trop éblouissante ou trop faible)…
Le « mauvais usage » fait référence à toutes les impressions négatives que peut causer la vision de scènes de violence ou d'horreur propres à certains films par exemple. En libérant des hormones de stress en fortes doses, ces scènes provoquent des déséquilibres physiques et psychiques.
L'« usage insuffisant » que nous faisons de nos facultés visuelles a une incidence négative sur l'ensemble de ces facultés. « Ne pas voir », « manquer de discernement » conduisent, selon l'Ayurveda, à un état de paresse, d'immobilité et de rigidité mentales.

Des yeux vifs en dix clins d'œil

1. Pratiquez chaque jour une *sadhana*, exercice particulièrement relaxant pour fortifier les yeux (par exemple la *sadhana* dite « regarder le soleil en face »).
2. Le matin, tonifiez vos yeux à l'eau froide, ou rincez-les avec une eau aux vertus curatives.
3. Veillez à avoir une alimentation équilibrée, complète, comprenant des fruits et des légumes frais en quantité suffisante.
4. Accordez-vous suffisamment de repos et de sommeil. Avant de vous coucher, massez-vous les pieds (p. 98) avec un peu de ghee – certaines zones réflexes du pied stimulent les nerfs oculaires et améliorent les facultés visuelles.
5. Détendez vos yeux grâce à des exercices de méditation et de yoga.

6. Faites pénétrer l'énergie jusqu'au fond de vos yeux à l'aide de vos mains (p. 93).
7. Baignez vos yeux dans les premiers rayons du soleil matinal, ou rafraîchissez-les dans le tendre éclat de la pleine lune.
8. Faites l'expérience des formes, des couleurs et des matériaux à travers la cuisine, la peinture, le bricolage ou des travaux d'aiguille. Examinez précisément dans quels rapports les objets se trouvent les uns les autres.
9. Affrontez la vie les yeux grands ouverts et plongez votre regard jusque dans l'âme des choses.
10. Aimez avec passion un être humain, la nature, la vie – et observez le monde avec d'autres yeux.

Facteurs perturbateurs de la vue

Hormis les trois catégories indiquées ci-dessus, il existe encore une série d'influences extérieures qui, sur le long terme, affaiblissent la vision.
En conséquence, il conviendra d'éviter :

- de lire en bougeant (en marchant) ;
- de lire dans un véhicule en marche ;
- de vous exposer à la trop forte chaleur, notamment du soleil ;
- l'eau chaude sur votre tête ;
- le sauna sans protection rafraîchissante sur la tête ;
- de consommer des plats cuisinés très piquants ;
- le contact avec des produits chimiques agressifs, comme ceux d'une permanente par exemple ;
- de vous exposer à l'air trop sec ou trop enfumé ;
- les émotions violentes.

Regarder le soleil en face – un bain de lumière pour les yeux

Depuis des milliers d'années déjà, les effets bénéfiques de la lumière et les vertus curatives des doux rayons du soleil sont connus de l'Ayurveda, qui fonde d'innombrables indications thérapeutiques sur ce constat. Accordez-vous une promenade à l'aube et contemplez les tendres rayons du soleil levant. Faites cette expérience revitalisante et sentez vos yeux emmagasiner la chaleur et l'énergie de la lumière.

GOUTTES ET COMPRESSES OCULAIRES

Quand vos yeux sont fatigués, rougis et enflammés, les gouttes ou les compresses imbibées de gel d'*aloe vera*, d'eau de rose ou d'autres substances curatives sont très efficaces. Quelques gouttes de ghee liquide instillées dans les yeux équilibrent, par ailleurs, les troubles de Pitta, apaisent les rougeurs et les irritations, et offrent aux yeux un nouvel éclat.

Pour un regard limpide

200 ml d'eau
1/2 à 1 c. à c. de *triphala* en poudre

Délayez le *triphala* dans l'eau chaude et portez cette solution à ébullition jusqu'à ce que son volume soit réduit de moitié. Filtrez ensuite à l'aide d'un filtre à thé, puis laissez refroidir. Puisez l'eau de *triphala* avec la paume, amenez la main jusqu'à l'œil, penchez-vous et instillez la solution dans l'œil en clignant à plusieurs reprises. Procédez de la même façon avec l'autre œil. Rincez ensuite les yeux à l'eau tiède. L'eau de *triphala* équilibre les *dosha* dans l'ensemble de l'organisme. Les yeux se trouvent ainsi purifiés et débarrassés d'un excédent de Kapha.

Compresses des stars

2 feuilles de chou fraîches

Trempez les feuilles de chou dans de l'eau bouillante, puis laissez légèrement refroidir. Posez les feuilles molles comme des compresses sur les yeux fermés pendant 10 à 15 minutes.

Depuis fort longtemps, le chou est connu pour ses propriétés détoxicantes et calmantes. Si vous travaillez souvent à la lumière artificielle, trop dure, vous constaterez rapidement les effets bénéfiques de ce remède simple sur vos yeux fatigués. Il s'agit là d'un secret de beauté fréquemment utilisé par les stars d'Hollywood.

Compresses au lait

1/4 de tasse de lait
1 à 2 c. à s. d'eau de rose
2 pièces de soie douce

Mélangez le lait et l'eau de rose, puis imbibez les pièces de soie de cette solution. Posez les compresses sur les yeux fermés pendant 10 minutes environ.

Le lait contribue à équilibrer Pitta, il rafraîchit et calme les yeux rougis.

Compresses de soie « chandanam »

5 c. à s. de poudre de *chandanam* (poudre de santal)
2 c. à s. d'eau
1 à 2 c. à s. d'eau de rose ou de perles
2 pièces de soie (15 x 15 cm)
Fil de soie à coudre

Mélangez l'eau avec l'eau de rose (ou l'eau de perles) et la poudre de *chandanam* de manière à obtenir une pâte onctueuse. Répartissez la pâte sur les deux pièces de soie et refermez-les en les nouant de manière à obtenir des pochettes que vous poserez sur les yeux fermés et laisserez agir pendant 10 minutes environ.

Le santal est un excellent remède pour apaiser les yeux et pour clarifier l'esprit.

Gouttes ayurvédiques au miel

1/4 de c. à c. de miel de fleurs de montagne (naturel)
1 c. à s. d'eau

Diluez le miel dans l'eau et instillez quelques gouttes de cette solution dans les yeux.

Le miel est anti-irritant et tonifie les yeux ; par ailleurs, il neutralise un Kapha trop abondant, qui nuit à l'acuité visuelle.

Compresses aux chrysanthèmes

2 c. à c. de fleurs de chrysanthèmes
1 tasse d'eau

Ébouillantez les fleurs de chrysanthèmes et laissez infuser 5 minutes. Imbibez de la décoction deux tampons de coton et posez-les sur les yeux fermés pendant 10 minutes environ.

Les chrysanthèmes apportent aux yeux lumière et clarté et diminuent un excédent de Pitta.

Le troisième œil

1/2 à 1 c. à c. de fine poudre de santal
Quelques gouttes d'eau de rose

Mélangez la poudre de santal et l'eau de rose de manière à obtenir une pâte lisse. Appliquez cette pâte sur le front, entre les deux sourcils.

Le creux entre les sourcils est considéré dans l'Ayurveda comme le siège du « troisième œil », centre de l'éveil intérieur. La pâte au santal est rafraîchissante, anti-irritante et relaxante. Au choix, vous pouvez aussi verser quelques gouttes d'essence de santal au même endroit. Ainsi, vos yeux se sentiront rafraîchis et votre esprit clarifié.

SOINS POUR LES RIDES ET LES POCHES SOUS LES YEUX

Le contour des yeux est particulièrement sujet à la formation de rides. L'Ayurveda utilise des huiles végétales de première qualité pour soigner ces zones sensibles. Les huiles hydratantes comme l'huile d'amande, de jojoba, de noyaux de cynorhodon et de germes de blé sont les plus conseillées.

Les poches sous les yeux se traitent de manière efficace grâce à l'eau d'hamamélis, aux concombres râpés et aux feuilles de coriandre broyées. Imbibez de ces solutions deux pièces de tissu doux, ou disposez les préparations dans des pochettes de soie que vous poserez ensuite sur les yeux fermés et laissez agir 10 minutes environ.

SOINS RELAXANTS ET TONIFIANTS POUR DES YEUX PLUS BEAUX

Les mains bénéfiques

L'imposition des mains sur les yeux est une très ancienne pratique qui détend ceux-ci tout en les chargeant d'énergie.

Frottez d'abord les paumes de vos mains l'une contre l'autre. Recouvrez-en ensuite complètement vos yeux. Ressentez la chaleur des paumes à travers les paupières et détendez-vous.

Ghee à la coupe d'or

Remplissez une coupe d'or de ghee et, avec concentration, plongez votre regard dans la coupe. Il s'agit là d'une méthode ayurvédique très ancienne pour clarifier les yeux et réconforter l'âme. Elle intensifie l'éclat des yeux et donc la force de Pitta en eux. Pratiqué en hiver, quand le soleil cache ses rayons derrière les nuages, cet exercice vous apportera chaleur et joie de vivre.

Tsataka

Remplissez une lampe à huile de ghee et allumez-la. Placez la flamme à environ une longueur de bras de votre visage et fixez sa chaude lumière.

L'Ayurveda prête au feu du ghee une force apaisante et inspirante. Au contact de cette lumière douce et délicate, les yeux se chargent d'une nouvelle énergie.

La lumière, source de la vie

Un rayon de soleil suffit pour illuminer l'obscurité profonde.
Saint François d'Assise

François d'Assise n'était pas le premier à connaître l'effet bénéfique de la lumière sur l'être humain. Apprenez à distinguer l'incidence de la lumière du soleil selon les différentes heures du jour et les saisons, et observez à quel point la nature s'en trouve transformée.

Fixer la lumière stimule la vision, a un effet relaxant sur le corps et l'esprit, et intensifie la perception que nous avons des phénomènes qui nous entourent.

Savatsana

Savatsana est le nom d'une ancienne méthode védique de relaxation qui agit sur tout le corps. Allongez-vous sur le dos, les paumes des mains tournées vers le ciel, et, pendant quelques minutes, laissez libre cours à votre esprit. Il suffit de quelques minutes pour que vos yeux soient revitalisés grâce à ce temps de pause que vous avez accordé à votre esprit.

SOINS DES MAINS ET DES ONGLES

CE QUE NOUS FAISONS, NOUS LE FAISONS GÉNÉRALEMENT AVEC NOS MAINS : PAR ELLES, NOUS ENTRONS EN CONTACT AVEC LE MONDE ; PAR ELLES, NOUS EXPRIMONS LA CONSOLATION, LA COMPASSION OU L'AMOUR ; PAR ELLES, NOUS POUVONS MÊME GUÉRIR.

Quand nous préparons à manger, nous le faisons avec nos mains. À travers ce contact avec les aliments, les cinq éléments qui agissent, selon l'Ayurveda, dans chaque créature, s'animent en nous.
Le bout des doigts constitue la zone la plus sensible de nos mains, peut-être même de tout notre corps. Avec le bout des doigts, nous captons les informations infimes du pouls et les moindres transformations dans le corps. Dans l'Ayurveda de Maharishi, la prise du pouls est un élément important de l'examen général du corps et d'aide au diagnostic. À la page 127, vous apprendrez comment prendre vous-même votre pouls.

Nos mains sont notre carte de visite

En effet, nos mains trahissent ce que nous sommes, ce que nous faisons dans la vie et aussi notre âge. Bagues et bracelets soulignent leur grâce naturelle. Pour vos bijoux, choisissez des métaux, des perles et des pierres précieuses qui vous plaisent et qui correspondent à votre personnalité.
De nos jours encore, en Inde, lors de la cérémonie du mariage, les mains des mariés sont peintes d'ornements magnifiques – jusqu'à tenir lieu elles-mêmes d'ornement.

Saluez la naissance du jour

Quand vous vous réveillez le matin, portez vos mains devant votre visage et regardez-les attentivement comme si elles étaient un miroir. Cet exercice védique charge vos mains d'énergie et vous met en relation avec vous-même.

Laissez parler vos mains

Entraînez vos mains à pratiquer des enchaînements de gestes doux et fluides. Essayez d'imiter les ondulations montantes et descendantes des vagues de la mer, le vol d'un oiseau ou le balancement d'une branche dans le vent. Cet exercice harmonise la coordination du corps et de l'esprit, stimule la créativité et améliore l'humeur générale.

MASSAGE AYURVÉDIQUE DES MAINS

Un massage des mains est non seulement agréable et vivifiant, mais c'est aussi un véritable soin des mains. Offrez-vous au moins une fois par semaine un massage en profondeur avec une huile adaptée à votre type de constitution, que vous pourrez parfumer d'une à deux gouttes d'une huile essentielle aromatique de votre choix. Les essences de rose, de jasmin, de néroli et de santal conviennent parfaitement au soin des mains.

Comment pratiquer le massage des mains

Répartissez un peu d'huile légèrement préchauffée sur le dessus des mains. Commencez par masser le poignet en décrivant de légers mouvements circulaires. Enserrez-le ensuite en le faisant alternativement tourner vers le haut et vers le bas. Frictionnez ensuite énergiquement et à

plusieurs reprises le dos de la main, puis massez-vous les articulations en douceur, en décrivant des cercles. Enserrez les doigts l'un après l'autre, et massez-les respectivement de la naissance jusqu'aux ongles. Frottez ensuite les paumes l'une contre l'autre et massez-les délicatement à l'aide du pouce de l'autre main. Pour finir, frictionnez-vous toute la main, du poignet jusqu'aux doigts.

Massage des mains à l'avocat

Faites rouler le noyau lisse d'un avocat entre les paumes de vos mains. Vous les masserez ainsi en douceur, tandis que la chair restante nourrira et hydratera cette peau sensible.

MASQUES TRAITANTS POUR LES MAINS

Masque au jasmin et au ghee

2 c. à s. de farine d'amande
2 c. à s. de ghee
2 gouttes de jus de citron fraîchement pressé
3 gouttes d'essence aromatique de rose ou de jasmin

Mélangez soigneusement la farine d'amande, le ghee et l'essence de jasmin ; laissez reposer 2 à 3 minutes et ajoutez-y, pour finir, le jus de citron. Appliquez cette pâte uniformément sur les mains et laissez agir 20 minutes.
Diluée avec un peu de yaourt, cette préparation peut aussi servir de masque pour le visage.

Masque au tournesol et au miel de fleurs de montagne

Pour des mains de velours

1 c. à c. de miel de fleurs de montagne
2 c. à c. de germes de blé moulus
2 c. à c. de graines de tournesol moulues
Quelques gouttes de jus de citron fraîchement pressé
1 à 2 c. à c. d'huile d'amande

Mélangez le miel, les germes de blé moulus et les grains de tournesol avec le jus de citron, puis laissez reposer la préparation 2 à 3 minutes. Pendant ce temps, chauffez légèrement l'huile d'amande et massez-vous-en doucement les mains (en page 94, vous avez appris comment pratiquer le massage des mains.) Appliquez ensuite généreusement la préparation au miel et aux graines de tournesol, puis laissez agir 30 minutes environ.

Ce masque rend les mains douces et veloutées, tout en les parfumant délicatement au citron.

Masque à la fraise et à l'huile d'amande

2 1/2 c. à s. de farine d'avoine ou d'amande
1 c. à s. de yaourt
1 c. à c. d'huile d'amande
1 à 2 fraises fraîches

Écrasez les fraises au mortier ou avec une fourchette. Dans un bol, mélangez la farine d'avoine, le yaourt et l'huile d'amande ; ajoutez-y les fraises écrasées et fouettez jusqu'à obtenir une pâte crémeuse. Si nécessaire, désépaississez en ajoutant un peu d'eau. Laissez reposer la préparation pendant 2 à 3 minutes, puis appliquez-la sur le dos des mains, couvrez avec une serviette-éponge et laissez agir 20 minutes environ.

Connus pour leurs propriétés éclaircissantes, le yaourt et les fraises donnent à vos mains une carnation unifiée du plus bel effet.

SOINS DES ONGLES

Les ongles bien formés et brillants sont l'expression d'un état psychologique et physique harmonieux. Une alimentation complète et équilibrée est essentielle à la santé des ongles, mais certains soins peuvent eux aussi mettre en valeur leur beauté naturelle.

MASSAGE DES ONGLES

Le massage régulier des ongles les fortifie, stimule la pousse et les rend souples et résistants. Frottez simplement vos ongles plusieurs fois sur les paumes des mains, ou massez-les à la cire d'abeille ou une autre huile. L'huile de neem est particulièrement conseillée pour son action fortifiante ; par ailleurs, elle constitue une protection naturelle contre les bactéries et les mycoses. Le vinaigre aux pétales de rose est lui aussi recommandé car il donne aux ongles l'éclat et la coloration rosée révélateurs de leur bonne santé. Pour le préparer, faites tremper des pétales de rose dans du vinaigre pendant plusieurs heures, puis appliquez ce vinaigre sur les ongles au moyen de légères frictions. Grâce au henné, vous pourrez aussi préparer vous-même votre vernis à ongles naturel.

Brillant à ongles au henné

Un peu de henné rouge
De l'eau comme diluant

Mélangez le henné à l'eau tiède de manière à obtenir une pâte assez liquide que vous appliquerez, à la manière d'un vernis à ongles, à l'aide d'un fin pinceau aux poils naturels. Laissez sécher au soleil, puis rincez les ongles à l'eau tiède.

Ce vernis à ongles naturel ne s'écaille pas et confère à vos ongles le brillant et le rose de la santé.

DE BELLES JAMBES, DE BEAUX PIEDS

Le massage des pieds à l'huile élimine immédiatement les rugosités, les raideurs, la sécheresse, la fatigue et l'engourdissement ; il rend la peau douce, renforce l'ossature et raffermit les tissus ; la vision elle aussi devient plus nette et Vata est apaisé.

Charakasamhita, Sutrasthana, V, 90-92

LA FAÇON QUE CHACUN A DE SE MOUVOIR EN DIT LONG SUR SA PERSONNALITÉ. DANS LA PHILOSOPHIE AYURVÉDIQUE, LES TROIS FORCES BIOLOGIQUES DE L'HOMME OU *DOSHA* GOUVERNENT NON SEULEMENT TOUTES LES FONCTIONS MENTALES ET PHYSIQUES, MAIS INFLUENT AUSSI SUR LE TYPE DE CONSTITUTION, ET DONC SUR LE TYPE DE DÉMARCHE PROPRE À CHAQUE INDIVIDU.

Des mouvements rapides et agiles sont la marque du type Vata, tandis que l'on reconnaîtra une personne du type Pitta à sa démarche très volontaire. Quant au type Kapha, il se caractérise par un pas particulièrement lent et solennel. S'il est quasiment impossible de modifier ces dispositions naturelles – qui font partie de notre personnalité –, nous pouvons en revanche améliorer la santé, et par conséquent la beauté de nos jambes. Pour que celles-ci puissent continuer à bien remplir leurs fonctions, il est important de leur donner un exercice régulier qui fortifiera leur musculature et leur ossature. Les promenades quotidiennes, mais aussi la natation et la danse, sont particulièrement indiquées. Certains exercices physiques ayurvédiques, comme le yoga ou la salutation au soleil (p. 122), améliorent la mobilité et harmonisent la coordination des jambes et du corps.

MASSAGE DES JAMBES

En activant la circulation sanguine, les massages rendent les jambes plus belles. Choisissez une huile adaptée à votre type de constitution (voir p. 56) ou une des huiles spécialement conçues pour Vata, Pitta ou Kapha, vendues prêtes à l'emploi.

Comment pratiquer le massage des jambes

Pour masser vos jambes, asseyez-vous sur le sol. Les femmes commencent par la jambe gauche, les hommes par la jambe droite : enserrez la cuisse avec les deux mains, puis massez énergiquement, en mouvements ascendants et descendants. L'articulation du genou, en revanche, n'est massée qu'avec le bout des doigts, en légères frictions circulaires. Pour la jambe proprement dite, vous reprendrez les mouvements énergiques ascendants et descendants. Procédez de la même manière avec la seconde jambe, depuis la cuisse jusqu'aux pieds.

Bonheur des jambes

Huile de massage pour des jambes parfaites

100 ml d'huile de sésame « sèche »
1 c. à s. de jus de feuilles de consoude (ou comfrey), fraîchement pressées
ou 30 gouttes de teinture de consoude
5 gouttes d'huile de lavande ou de pin mugo (*Pinus mugo turra*)

Mélangez l'huile de sésame, le jus de consoude et l'huile de lavande, puis massez-vous les jambes avec cette mixture. À la page 140, vous apprendrez comment préparer une huile « sèche ».

Cette huile de massage très aromatique a un effet particulièrement adoucissant. Elle stimule la circulation sanguine et a une action relaxante. La consoude, ou comfrey, est très concentrée

en allantoïne qui régénère les cellules et donne à la peau un aspect lisse.

Traitement ayurvédique après-sport

Ghee enrichi de menthe, pour les jambes fatiguées

3 c. à s. de ghee
3 à 5 gouttes d'huile de menthe

Mélangez le ghee avec l'huile de menthe, puis massez vos jambes fatiguées avec cette préparation.
La menthe rafraîchit et stimule la circulation sanguine. Après le massage, les jambes sont détendues et retrouvent leur vitalité.

DE BEAUX PIEDS POUR TOUTE LA VIE

Nos pieds nous portent tout au long de la vie, ils nous relient au sol et par eux nous entrons en contact avec la Terre, notre mère ; grâce à eux nous nous déplaçons et nous nous transformons : les pieds sont notre seconde extrémité. La médecine ayurvédique leur accorde une grande attention, car c'est souvent dans les pieds que se manifestent les premiers déséquilibres des *dosha*. Ainsi, les pieds froids peuvent avoir pour cause des troubles de Vata, les sensations de brûlure sont le signe d'un Pitta trop fort, et les œdèmes signalent un excédent de Kapha.
Par ailleurs, l'Ayurveda considère que la forme des pieds nous renseigne sur la nature et les dispositions d'un être humain : les chevilles fines, les talons ronds et de longs orteils promettent une vie longue ; les orteils forts sont considérés comme portant bonheur et les orteils bien charnus annoncent une vie pleine de plaisirs.
Il existe de nombreuses manières de soigner et de choyer ses pieds, depuis le massage vivifiant (*padabyanga*) jusqu'aux bains de pieds en passant par les baumes bienfaisants. Mais l'accomplissement de mouvements naturels réguliers, comme le fait de marcher pieds nus, est déjà une remise en forme, une manière de prendre conscience de ses pieds et de mieux les respecter. Et vous éviterez du même coup, de manière parfaitement naturelle, transpiration excessive, durillons, cors et autres douleurs, si toutefois celles-ci n'ont pas des causes plus profondes.

MASSAGE DES PIEDS

Padabyanga

Massage reconstituant pour les pieds

1/4 de tasse d'huile légèrement préchauffée,
Huile de sésame pour les types Vata et Kapha,
Huile de noix de coco ou de tournesol pour le type Pitta

DIX ÉTAPES POUR AVOIR DE BEAUX PIEDS

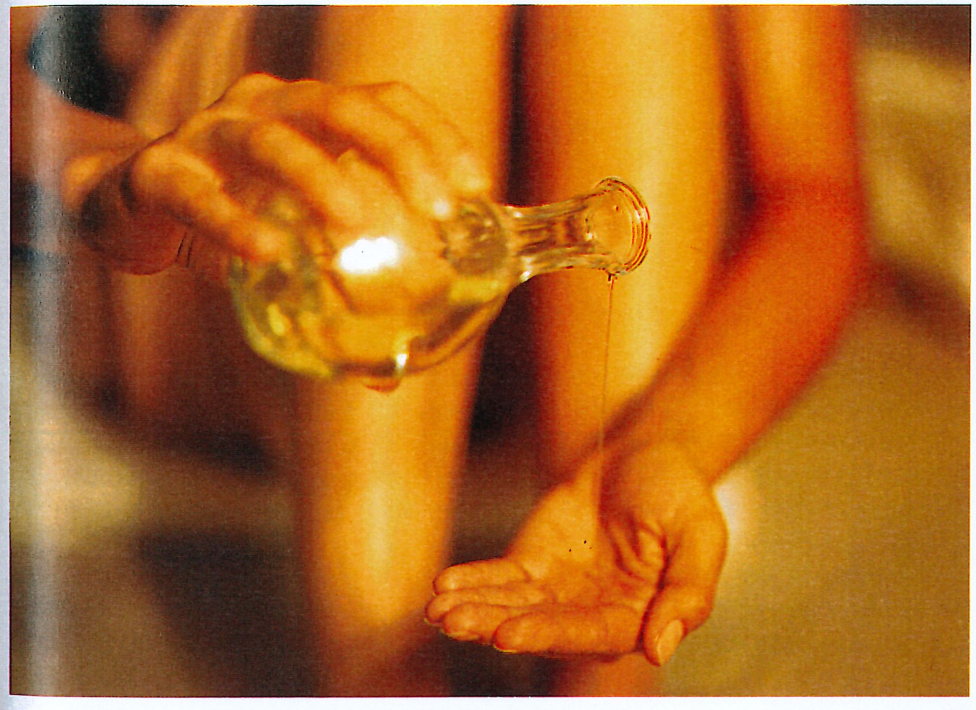
1. Frictionnez-vous les pieds à l'huile tiède.
2. Massez-les.
3. Détendez-les pendant 10 minutes dans un baquet d'eau tiède.
4. Frottez-les à la pierre ponce.
5. Rincez-les à l'eau fraîche.
6. Coupez-vous les ongles des orteils.
7. Polissez vos ongles avec un chiffon de laine doux, ou appliquez-leur une couche de brillant au henné (voir p. 96).
8. Aspergez vos pieds d'eau de rose ou d'huile de menthe.
9. Faites des exercices pour muscler et assouplir les jambes et les pieds.
10. Surélevez vos jambes et détendez-vous.

• Lavez vos pieds à l'eau tiède. Asseyez-vous ensuite sur un tabouret ou sur le sol, et posez le récipient d'huile préchauffée près de vous.
• Posez le pied à masser – les femmes commenceront le massage par le pied gauche, les hommes par le pied droit – sur la cuisse de l'autre jambe. Massez d'abord la cheville avec le bout des doigts, en légères frictions circulaires. Puis, pétrissez le talon avec l'intérieur de toute la main, comme si vous vouliez l'« essorer », en direction de la plante. Passez ensuite la main le long du tendon d'Achille, en mouvements ascendants et descendants, puis frictionnez le cou-de-pied en mouvements rapides et énergiques. Massez les orteils, un à un, avec le bout des doigts, ainsi que les parties entre les orteils. Terminez le massage en frictionnant simultanément la plante et le dos du pied. Procédez alors de la même manière avec le second pied.
• Après le massage, reposez-vous un petit moment. Allongez-vous sur le dos, étendez les jambes et laissez votre corps retirer les bénéfices du massage. Au bout de quelques minutes, vous pourrez doucement vous relever.

Il est conseillé de pratiquer le *padabyanga* le matin avant la douche. Les pieds sont très riches en points réflexes, qui sont activés par ce massage ; un massage matinal des pieds est donc dynamisant pour tout l'organisme.

Avant d'aller dormir, goûtez les bienfaits d'un massage doux à l'huile, qui apaise l'esprit et contribue à la qualité du sommeil. Éliminez l'excédent d'huile avec un mouchoir de papier ou en baignant vos pieds dans de l'eau tiède.

Le massage des pieds est un élément important du massage complet, dit *abhyanga* (p. 55).



Huile pour les pieds « Adam et Ève »

10 ml d'huile de sésame « sèche » (p. 140)
Pour les femmes :
6 gouttes d'huile aromatique de lavande
6 gouttes d'huile de rose ou de jasmin
Pour les hommes :
6 gouttes d'huile de menthe ou de cèdre de l'Himalaya
6 gouttes d'huile de santal ou de tulsi (huile indienne de basilic)

Mélangez l'huile de sésame avec les huiles essentielles de votre choix. Préchauffez légèrement cette préparation avant emploi, puis massez-vous les pieds selon la technique *padabyanga* (p. 98).

Parfums typiquement féminins, la rose et le jasmin sont aussi d'excellentes fragrances pour apaiser Vata. Les hommes préfèrent l'huile de santal qui correspond mieux à leur image virile. Pour changer, vous pouvez aussi enrichir l'huile de quelques gouttes d'essence de lotus. Harmonisant l'esprit et l'âme, le lotus est utilisé comme une aide à la méditation.

BAUMES, POUDRES ET SEMELLES

Ghee au fenouil

Pour un sommeil divin
2 à 3 c. à s. de ghee
2 à 3 gouttes d'essence aromatique de fenouil

Chauffez légèrement le ghee et mélangez-le avec l'essence aromatique.

Le fenouil a des propriétés qui équilibrent tous les *dosha*. Il favorise l'élimination des toxines et canalise les pensées négatives. Le fenouil est particulièrement apprécié par la médecine ayurvédique car il dégage des vibrations positives et agit sur l'organisme entier.

Baume pour les pieds au santal

6 c. à c. de ghee
5 gouttes d'essence aromatique de santal
1 à 2 gouttes d'essence aromatique de sauge

Chauffez légèrement le ghee et mélangez-le avec les essences aromatiques. Frictionnez-vous les pieds avec cette préparation avant d'aller dormir.

Ce baume atténue un Pitta trop fort, il est relaxant et rafraîchit les pieds.

Crème chauffante pour l'hiver

3 c. à c. de poudre de moutarde
2 c. à s. d'huile de sésame
De l'eau

Diluez la poudre de moutarde dans une quantité d'eau appropriée de manière à obtenir une pâte crémeuse. Appliquez celle-ci généreusement sur les pieds, laissez agir 10 minutes, puis rincez à l'eau tiède. Ensuite, frictionnez-vous les pieds avec du ghee ou de l'huile de sésame légèrement préchauffée.

Masque exfoliant à la papaye

1 tasse de pulpe d'une papaye mûre
1/2 tasse d'huile de jojoba (ou d'huile d'amande douce)

Écrasez la pulpe de papaye au mortier, ajoutez-y l'huile de jojoba et mélangez de manière à obtenir une pâte lisse.

Appliquez généreusement la pâte sur les pieds et laissez agir 10 minutes. Rincez ensuite à l'eau chaude et frictionnez-vous les pieds à l'huile de jojoba ou d'amande douce.

La papaye contient de la papaïne qui ramollit les callosités. Ce masque est donc très indiqué pour éliminer la peau cornée qui se forme sur la plante des pieds et aux talons.

Poudre anti-échauffement au géranium

2 c. à s. de farine de riz
2 c. à s. de farine de maïs
3 à 4 gouttes d'huile de géranium

Mélangez la farine de riz et de maïs, ajoutez-y l'huile de géranium et remuez soigneusement. Le mieux sera de verser la poudre dans un saupoudreur, puis de poudrer vos pieds.

Le géranium a des propriétés antiseptiques et désinfectantes. Cette poudre équilibre un Pitta trop abondant, réduit la transpiration des pieds et les parfume agréablement.

Compresse aux pétales de rose

Pour les durillons douloureux
6 pétales de rose frais
Huile de ricin

L'huile de ricin est très efficace pour éliminer les durillons et les cors aux pieds. Frictionnez les zones sensibles avec un pétale de rose frais, puis massez l'endroit à l'huile de ricin. Posez les pétales de rose restants sur ces zones et fixez-les avec une compresse. Laissez agir toute la nuit.

Semelles parfumées

Pour des pieds de princesse
De la soie sauvage, de préférence de couleur rose ou mauve clair
2 1/2 poignées de fleurs de lavande séchées
Quelques gouttes d'essence de lavande

Versez quelques gouttes d'essence de lavande sur les fleurs de lavande. Sur le modèle de deux semelles adaptées à vos chaussures, découpez quatre couches de soie. Fixez chaque fois deux parties correspondantes par les bords extérieurs, tout en évitant de coudre les talons. Retournez le tissu de telle sorte que les coutures se retrouvent à l'intérieur, puis repassez les semelles. Emplissez-les alors de fleurs de lavande à l'endroit où la couture est restée ouverte.

La lavande a un effet apaisant, surtout sur les personnes sensibles, elle transmet l'harmonie, la quiétude et la fraîcheur, et équilibre un excédent de Vata.

BAINS DE PIEDS

Bain de pieds rafraîchissant aux herbes médicinales

2 l d'eau
1/4 de poignée de fleurs de lavande, 1/4 de poignée de menthe, 1/4 de poignée de fleurs de tilleul, 1/4 de poignée de romarin (frais ou séché)
Huile de santal ou de rose

Portez l'eau à ébullition et versez-la sur les herbes et fleurs. Laissez infuser 20 minutes, puis filtrez. Baignez vos pieds pendant 10 minutes dans cette décoction, puis rincez-les sous la douche, à l'eau froide. Frictionnez-les ensuite avec l'huile de santal ou de rose.

Rafraîchissant et relaxant, le bain de pieds aux herbes médicinales revitalise les pieds fatigués. Et son parfum agréable vient amplifier le bien-être ambiant.

Bain de pieds pour le soir

Aux feuilles de noyer
3 à 4 c. à s. de feuilles de noyer
3 à 4 feuilles de laurier
1 c. à s. de cannelle
1 c. à s. de gingembre, 5 clous de girofle
2 l d'eau
Un peu de ghee

Versez l'eau bouillante sur les herbes et les épices, puis laissez infuser 10 minutes. Plongez les pieds environ 10 minutes dans cette décoction. Rincez-les ensuite sous la douche tiède, et massez-les avec du ghee. Ce bain aux feuilles de noyer réchauffe et soigne les pieds. Durant les froides soirées d'hiver, il sera une source particulière de bien-être pour vos pieds et tout votre être.

De la beauté intérieure et extérieure

OJAS, MYSTÉRIEUX ÉLIXIR DE LA BEAUTÉ

D'OÙ CERTAINES PERSONNES TIRENT-ELLES CE RAYONNEMENT FASCINANT, CES YEUX RADIEUX, CE TEINT MAGNIFIQUE ET CE QUELQUE CHOSE DE SI PARTICULIER QUE NOUS APPELONS « CHARISME » ? IL Y A SANS DOUTE DE NOMBREUSES RÉPONSES À CETTE QUESTION, MAIS TOUT UN CHACUN CONVIENDRA QUE LES ÊTRES DOTÉS DE CES QUALITÉS SONT SOUVENT HEUREUX, ENTHOUSIASTES, PARTICULIÈREMENT VIFS ET BRILLANTS SUR LE PLAN INTELLECTUEL – LE PLUS PETIT DÉNOMINATEUR COMMUN DEMEURANT SANS CONTESTE LEUR SANTÉ ET LEUR MANIFESTE JOIE DE VIVRE.

Y a-t-il, enfin, un produit cosmétique pour développer cette beauté parfaite venue de l'intérieur ? La philosophie ayurvédique apporte à cette question une réponse sans équivoque : c'est *ojas*. Pour l'Ayurveda, cet élixir de beauté représente le produit final le plus subtil de tous les processus de transformation de l'esprit et du corps. Il est cette essence extrafine qui nous donne notre énergie vitale et que l'on pourrait comparer à une flamme intérieure qui illuminerait chaque cellule active du corps et la relierait à la totalité, assurant en quelque sorte la cohésion de notre système corps-esprit. *Ojas* est source de bonheur, de santé, de rayonnement et de beauté.

Le secret de la beauté naturelle s'appelle donc *ojas*. Aucun produit cosmétique ni aucune cure de beauté, aussi sophistiqués et élaborés soient-ils, ne pourront jamais produire les qualités naturelles générées par cette essence vitale. *Ojas* constitue ce lien miraculeux qui unit la conscience et le corps ; il est l'expression d'une conscience pure et d'un corps équilibré. Le message essentiel de cet ouvrage est, par conséquent, de développer *ojas* et de le fortifier.

La source de production de cet élixir de vie est multiple : elle réside dans la digestion, le métabolisme cellulaire et tissulaire, mais apparaît aussi lors de tout événement psychique ou de toute expérience du bonheur, et, d'une manière plus générale, dans l'attitude optimiste de l'individu envers la vie.

NOURRIR LE CORPS ET L'ÂME

Quand, au cours d'une digestion normale, les aliments absorbés sont intégralement transformés, il y a production d'*ojas*, l'« essence extrafine » de la nourriture. *Ojas* représente l'énergie vitale que nous procure un bon repas, énergie qui nous donne la sensation de satiété et la vitalité physique, qui fortifie notre système immunitaire, qui nous procure le bien-être, la satisfaction et la joie de vivre, maintenant ainsi tout ensemble l'esprit et le corps.

Comme il est issu de chacune des transformations métaboliques de l'organisme sous l'action du feu de la digestion, *agni* (p. 112), *ojas* est essentiel à la santé de la peau et des sept tissus corporels ou *dhatu* (p. 40). En effet, il y a production d'*ojas* lors de tous les processus métaboliques tissulaires, à chaque stade de transformation d'un tissu en un autre. *Ojas* est par conséquent l'expression du cycle du devenir et de la transformation, dont la finalité est d'assurer le fonctionnement harmonieux du corps et de l'esprit.

Cette essence vitale subtile n'est pas seulement le fruit de tous les processus biochimiques relatifs au métabolisme, elle est aussi un produit de la conscience, dans certains moments forts, telle l'expérience du bonheur. Et c'est justement sur ce terrain de la conscience que l'individu peut lui-même avoir une action positive.

QUALITÉS DU CŒUR, BONHEUR ET JOIE

Les dispositions naturelles que sont la chaleur humaine et l'aptitude à l'empathie et à l'amour constituent une source intarissable d'*ojas*. L'Ayurveda considère le cœur, où règne le moi le plus profond de l'être, comme le refuge de l'âme et le premier siège d'*ojas*. Aussi, l'un des objectifs essentiels de toutes les recommandations et thérapeutiques ayurvédiques sera de développer ces qualités du cœur afin de favoriser l'équilibre interne et de parvenir à une harmonie parfaite entre l'esprit et le corps.

Car c'est bien le cœur qui a le pouvoir d'unir la conscience et le corps, d'assurer l'unité et l'intégrité de toutes les fonctions corporelles, garantissant ainsi le bien-être et la santé. Le bonheur et la joie également ravivent cette essence vitale subtile qu'est *ojas* en intensifiant sa force de cohésion. On reconnaît la qualité – et donc la santé – d'*ojas* à l'éclat que produisent toutes les cellules, et qui n'est rien d'autre que le rayonnement d'un être.

LES BIOPHOTONS – LA LUMIÈRE DE LA VIE

L'existence de cette mystérieuse « aura lumineuse » propre aux êtres humains, aux plantes et aux animaux, qui fit l'objet d'un intérêt particulier à l'ère védique et dans de nombreuses cultures anciennes, se trouve aujourd'hui confirmée de manière objective par la science. Au moyen d'appareils hypersensibles, des biophysiciens ont, en effet, réussi à mesurer d'infimes quantités de lumière appelées biophotons (du grec *bios*, qui signifie « vie »).

Des recherches déterminantes

Le scientifique allemand Popp, dont les recherches ont été déterminantes dans l'exploration des biophotons, et qui leur a donné son nom, pense que l'ADN contenu dans chacune des cellules du corps joue le rôle d'émetteur de cette lumière. L'organisation de notre code génétique, c'est-à-dire les champs d'oscillations entre les atomes et les molécules parfaitement agencés, serait peut-être la source de cette luminosité. D'après le chercheur, toutes les fonctions vitales seraient coordonnées grâce à cette lumière. Des études plus récentes menées dans ce domaine renforcent cette hypothèse. Il a été démontré en effet que la structure en hélice de l'ADN pouvait stocker et émettre de la lumière.

LES SIGNES D'UN *OJAS* TRÈS DÉVELOPPÉ

- L'éclat de la peau et la beauté radieuse
- La sensation de bonheur, de joie, de bien-être
- La sensation d'unité du corps et de l'esprit
- Un regard lumineux
- Une voix mélodieuse
- Une peau douce et lisse
- La santé et l'immunité
- L'intelligence et la créativité
- La paix intérieure et le contentement de soi
- L'amour et l'empathie

PRINCIPAUX CONSEILS POUR FORTIFIER *OJAS*

- La pratique régulière de la méditation et de la relaxation grâce au yoga (p. 121) et au *pranayama* (p. 120).
- Une alimentation sattvique (p. 112), des repas préparés selon les règles ayurvédiques (p. 114) et des épices qui activent *agni*, le feu de la digestion. Mangez dans le calme en sollicitant tous vos sens, et suivez les conseils nutritionnels ayurvédiques.
- Les *rasayana* (p. 134) fortifient toutes les fonctions corporelles, l'intelligence de chaque cellule et *ojas*.
- Les sons védiques (p. 126) influent sur l'organisation et la régulation de l'intelligence interne des cellules. La musique du *Gandharva Veda* (p. 126) équilibre vos rythmes individuels et les *dosha*.
- Soyez joyeuse, entourez-vous de beaux objets et contentez ainsi vos cinq sens. Le contact des enfants est particulièrement propice à la production d'*ojas*.
- *Panchakarma* (p. 136) et d'autres cures dépuratives, en évacuant les produits de dégradation du métabolisme et les toxines, créent les conditions optimales pour le libre flux d'*ojas*.
- Évitez une alimentation malsaine, l'alcool et la nicotine, un stress psychique et physique incontrôlables.

Les réflexions des chercheurs vont encore plus loin : l'ADN étant un modèle universel d'intelligence, commun à tous les êtres vivants, il ne commande pas seulement toutes les fonctions internes d'une cellule, mais crée également, grâce à sa propre lumière, les conditions d'une communication entre elles. Et, dans la mesure où ils possèdent des fragments d'ADN identiques, tous les êtres vivants devraient être capables d'échanger des informations grâce à cette lumière.

Prenons un exemple, simple, mais étonnant : du sang, issu d'une même prise, est réparti en quantité égale dans deux éprouvettes. Des bactéries sont alors injectées dans l'une des deux éprouvettes, provoquant la formation d'anticorps dans le sang qu'elle contient. Jusque-là, rien d'anormal. Mais, au bout d'un petit moment, il se produit quelque chose de tout à fait intéressant : quand les deux éprouvettes sont mises côte à côte, le sang (non infecté) contenu dans la seconde se met à produire, lui aussi, des anticorps. Comment cela est-il possible ? C'est une autre expérience qui va nous fournir l'explication de ce phénomène : une plaque opaque est glissée entre les deux éprouvettes et l'« échange d'information » entre les deux échantillons de sang qu'elles contiennent ne se produit pas. Conclusion : c'était bien la lumière qui était porteuse de l'information !

Unir l'esprit et le corps

Les scientifiques sont donc parvenus aux mêmes conclusions que les sages de l'ère védique, des milliers d'années auparavant : cette « lumière biologique » peut unir la conscience et la matière, donc l'esprit et le corps.
Par ailleurs, les détecteurs de biophotons permettent, eux aussi, de mesurer la teneur en substances vitales des aliments. Et l'on voit qu'une tomate cultivée dans un potager possède un rayonnement bien plus fort que sa concurrente cultivée en serre et vendue au supermarché…

UNE LUMIÈRE SUR LE SEUIL DE LA PORTE

« De la joie naît la vie, par la joie elle perdure, à la joie elle retournera », nous dit un ancien texte védique. Laissons de côté la question qui consiste à se demander si, comme le prétendent les sages védiques, une cellule isolée peut ressentir de la joie. Cependant, il y a quelques années, des scientifiques ont démontré que les émotions se manifestaient dans chaque cellule du corps par le biais de ce qu'on appelle les neurotransmetteurs. Chaque cellule se trouve donc impliquée dans tous les processus de la conscience humaine. C'est donc dans ce domaine de la conscience que se trouvent les clés de la connaissance de ce qu'est *ojas*, source de beauté et de rayonnement. Cette énergie biologique qui émane des cellules saines provient surtout de la joie intérieure qui est le fondement de la vie. Pour les sages védiques, la « lumière vitale » se situe à la frontière de la conscience et du corps qu'elle relie l'un à l'autre. Si l'on devait choisir une image pour tenter de décrire ce qu'est *ojas*, on comparerait celui-ci à une lampe placée sur le seuil d'une porte entrouverte, dont la lumière éclairerait autant l'extérieur (le corps) que l'intérieur (la conscience). Si l'une de ces deux sphères se trouve activée, la puissance lumineuse de notre lumière biologique est augmentée.

La production d'*ojas* n'est donc pas générée par les seules transformations biochimiques dans les cellules, elle est en réalité surtout le fait de la conscience. À chaque instant de la vie, nous pouvons faire des expériences qui

nous font avancer vers cette source : à travers l'émotion suscitée par un poème, la magie d'un matin, la beauté d'un morceau de musique ou le spectacle sublime d'un coucher de soleil…

LES EXPÉRIENCES FONDATRICES DE NOTRE CONSCIENCE

Certaines expériences fortes – *peak experiences*, selon les termes du psychologue Maslow, que l'on pourrait traduire par « expériences culminantes » –, qui resteront profondément gravées dans notre conscience, sont la condition pour que jaillisse cette lumière intérieure.

Le Veda considère que, non seulement chaque être humain possède la capacité de faire ce genre d'expériences, mais que celles-ci peuvent même devenir un état courant, normal, de notre conscience. Poètes, philosophes, explorateurs, artistes, ermites, mais aussi hommes et femmes ordinaires, ont eu connaissance de ces phénomènes qui, souvent, marquèrent et changèrent le cours de leur vie.

Ojas est produit quand sont dépassées les frontières de la réalité, lors des expériences dites transcendantes. Il serait, en quelque sorte, la lumière qui nous conduit vers notre moi intime.

La méditation est une technique particulièrement efficace pour générer ces processus de la conscience et plonger le corps dans un état de détente profonde. S'immerger dans les sphères profondes et paisibles de notre conscience peut rendre plus intense encore l'expérience du bonheur. Car, ce faisant, nous tirons profit de la tendance naturelle qu'a l'organisme à atteindre l'état d'harmonie, de santé et d'ordre absolus. Toute personne qui, régulièrement, fait l'expérience de la quiétude et de la régénération, grâce à la pratique de la méditation, ressent une amélioration générale de son bien-être moral : sur le plan mental, les structures de la personnalité se trouvent fortifiées, favorisant l'épanouissement d'un sentiment de satisfaction et la créativité.

Des effets similaires sont perçus sur le plan physique : les fonctions corporelles sont restaurées ; la peau se couvre d'une soyeuse pellicule protectrice ; les organes et cellules fonctionnent dans une coordination harmonieuse et bienfaisante.

À la page 118, nous vous présentons une technique védique d'intériorisation revisitée par l'Ayurveda de Maharishi : la méditation transcendantale.

Le Veda considère que, non seulement chaque être humain possède la capacité de faire ce genre d'expériences, mais que celles-ci peuvent même devenir un état courant, normal, de notre conscience.

LA BEAUTÉ GRÂCE À LA CUISINE AYURVÉDIQUE

L'AYURVEDA CONSIDÈRE L'ALIMENTATION ET LA BEAUTÉ COMME ÉTANT ÉTROITEMENT LIÉES. CAR NOTRE BIEN-ÊTRE, NOTRE ASPECT PHYSIQUE, L'UNIVERS DE NOS SENTIMENTS ET, EN DERNIER RESSORT, LA SANTÉ DE CHACUNE DES CELLULES DE NOTRE CORPS, SONT FONCTION DE LA NOURRITURE QUE NOUS INGÉRONS, DES CONDITIONS OBJECTIVES ET DE L'ÉTAT ÉMOTIONNEL DANS LESQUELS NOUS PRENONS NOS REPAS. EN VERTU DE TOUT CELA, L'ALIMENTATION JOUE LE RÔLE D'UN MÉDICAMENT NATUREL. C'EST POURQUOI LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE LA CONSIDÈRE COMME UN MOYEN ESSENTIEL DE PRÉSERVER LA SANTÉ, LA LONGÉVITÉ ET LA BEAUTÉ.

Quels sont donc les conseils à suivre en matière d'alimentation ? Faut-il privilégier les crudités, riches en vitamines et en sels minéraux, ou des aliments plus variés incluant les viandes, ou encore est-ce davantage la cuisine du terroir, celle de nos grand-mères, qui conviendra le mieux à notre santé et notre bien-être ? Selon l'Ayurveda, il n'y a qu'une seule réponse valable à toutes ces questions : l'alimentation est toujours une affaire individuelle. Elle dépend donc de nombreux facteurs qu'il s'agit de prendre en compte dès lors que l'on veut donner à chacun des conseils judicieux et concrets.

Se nourrir en accord avec son type de constitution

La constitution naturelle joue un rôle essentiel dans le choix de la meilleure alimentation possible. Chaque individu est différemment constitué, et devrait, par conséquent, adapter son alimentation à ses conditions de vie, privée et professionnelle, ainsi qu'à ses goûts. Les recommandations alimentaires selon l'approche ayurvédique prennent toujours en considération la personnalité et les particularités propres à la vie de chacun. Cependant, l'alimentation conforme au type de constitution dépend aussi de l'état de santé de la personne, de la phase de vie qu'elle traverse, et des cycles journaliers et saisonniers. À la page 144, vous trouverez une proposition de menu ayurvédique équilibré.

Être à l'écoute de ses besoins

Savoir communiquer avec les dosha

Comment savoir si nous nous alimentons de manière correcte et saine ? L'Ayurveda considère que nos forces biologiques, Vata, Pitta, et Kapha (p. 13), déterminent notre nature individuelle et notre constitution. Il est donc primordial d'avoir une juste appréciation de l'état actuel des *dosha*, car c'est leur action conjuguée qui gouverne nos besoins intérieurs et donc aussi nos envies culinaires.

Les *dosha* se manifestent toujours quand il y a déséquilibre, autrement dit, déficit ou excédent. Une envie de saveur sucrée ou aigre, une envie irrépressible d'un aliment particulier, le besoin de manger chaud ou froid, liquide ou solide, lourd ou léger, sont autant de signaux donnés par ces principes régulateurs. Ils nous indiquent en effet quand nous devrions nous arrêter de manger, jeûner, consommer des fruits ou des salades pour couvrir nos besoins en vitamines… À condition que nous apprenions à identifier ces désirs naturels et à les interpréter correctement, les *dosha* nous communiquent notre programme de nutrition individuel. Car manger est l'un des principaux

UNE ALIMENTATION EN HARMONIE AVEC LES *DOSHA*

Les conseils nutritionnels présentés ci-dessous contribuent à rééquilibrer un *dosha* désordonné. Cependant, ils n'ont de véritable sens que dans la mesure où ils viennent confirmer des sensations et besoins naturels, et ne sauraient par conséquent être suivis à la lettre. Ces données n'ont d'autre but que celui de vous aider à vous orienter, en présentant l'alimentation idéale correspondant à chaque *dosha* et ses contre-indications. Les questionnaires figurant aux pages 20 à 25 vous aideront à déterminer dans quels rapports se situent actuellement les *dosha* dans votre personne et de repérer les éventuels troubles correspondants qui pourraient vous affecter. Par ailleurs, il existe toutes sortes d'ouvrages proposant des recettes et des conseils nutritifs précieux pour réaliser vous-même votre cuisine ayurvédique.

VATA

Privilégiez

Les plats et boissons chauds et savoureux ; le sucré, l'aigre et le salé ; des plats plutôt lourds, riches et cuisinés à l'huile ; des collations toutes les 4 à 5 heures sont préconisées.

Évitez

Les repas froids, les aliments trop secs et trop légers ; l'amer, l'astringent et le piquant ; des repas amaigrissants et irréguliers.

Les aliments conseillés

Toutes les variétés de céréales ; tous les produits laitiers ; matière grasse en petite quantité ; fruits sucrés et mûrs ; légumes cuits.

Les épices

Gingembre, cardamome, cannelle, cumin, poivre noir (vous trouverez un mélange d'épices équilibrant Vata, prêt à l'emploi, sous la désignation *Vata churna* dans les épiceries spécialisées).

PITTA

Privilégiez

Les plats et boissons froids et riches ; le sucré, l'amer et l'astringent ; des repas lourds, substantiels et cuisinés à l'huile en quantités modérées ; des salades.

Évitez

Les aliments et boissons chauds ; le piquant, l'aigre et le salé ; des repas légers, trop secs et irréguliers ; tout aliment et toute boisson provoquant des aigreurs d'estomac, par exemple les laitages acides, les agrumes, les boissons gazeuses et l'alcool.

Les aliments conseillés

Riz, blé, orge, légumes cuits comme les asperges et les courgettes, lait, crème fraîche, ghee et fruits sucrés.

Épices

Gingembre, coriandre et safran (le mélange d'épices prêt à l'emploi *Pitta churna* a une vertu équilibrante sur Pitta).

KAPHA

Privilégiez

En général, tous les plats et boissons chauds ; le piquant, l'amer et l'astringent ; les repas légers et secs ; des mets, des salades et des soupes qui stimulent l'appétit ; des légumes à la saveur piquante et amère, comme le radis, les épinards et les salades ; le riz, l'orge, le maïs et le millet ; les légumes secs comme le mung dhal ou les lentilles en sauce.

Évitez

Les repas froids, lourds et trop riches ; le sucré, l'aigre et le salé ; des plats trop copieux ou trop forts en huile ; le grignotage entre les repas.

Épices

Gingembre, poivre, curcuma, clou de girofle, cumin (le mélange d'épices, prêt à l'emploi, *Kapha churna*, a une vertu équilibrante sur Kapha).

Il est important de saler modérément, mais d'épicer abondamment tous les plats.

Les six *rasa* ayurvédiques

Sucré : stimule le pancréas, a un effet apaisant

Aigre : active et tonifie les glandes gastriques, agit comme un puissant stimulateur de la sécrétion salivaire, donne une sensation de satisfaction générale

Salé : met en appétit et influe sur la quantité d'eau contenue dans le corps, exerce un effet stabilisant

Piquant : stimule le métabolisme, thermogène et dépuratif, tonifiant

Amer : dépuratif et assainissant, stimule le foie et la bile, tonifiant

Astringent : resserre les tissus, apaise les muqueuses, a un pouvoir asséchant et tonifiant

moyens de préserver ou de rétablir l'équilibre du corps, de l'esprit et de l'âme.

Les six saveurs

La cuisine ayurvédique attache une grande importance aux six saveurs, appelées *rasa*, par lesquelles nous qualifions les propriétés des divers aliments et mets. Selon l'Ayurveda, les *rasa* nous délivrent l'information essentielle permettant une alimentation équilibrée, car l'envie d'une saveur particulière dénote un manque ou un trouble d'ordre physique et psychique. C'est à partir de la saveur des aliments que nous pouvons donc avoir une action directe sur l'équilibre de nos trois forces biologiques. Chaque *rasa* agit de manière spécifique dans la stimulation des sucs et organes digestifs, et joue donc un rôle particulier dans notre bien-être physique et psychique. Idéalement, au quotidien, chaque repas devrait comprendre les six saveurs. Si cela n'est pas possible à chaque repas, on pourra répartir les *rasa* au cours des différents repas d'une journée.

Privilégiez l'alimentation végétarienne

En principe, l'Ayurveda de Maharishi recommande, pour des raisons de santé et d'éthique, une alimentation végétarienne. Cependant, le choix d'une alimentation en conformité avec les *dosha* ne fait pas une obligation de devenir végétarien. Essayez néanmoins de diminuer peu à peu votre consommation de viande. Privilégiez la volaille et le poisson, plus digestes que la viande de bœuf, de porc ou de veau.

La nourriture sattvique

En général, on qualifie de sattvique toute nourriture à base de produits frais, sans résidus toxiques et mûris en pleine terre, sans additif synthétique (conservateur, colorant, etc.). Les fruits mûrs, les jus fraîchement pressés, les légumes frais et les salades, les céréales complètes, le riz et les légumineuses, le lait, le miel et le beurre clarifié, ghee (p. 149), sont des aliments sattviques. Les plats sattviques sont d'origine végétarienne, légers, digestes, et possèdent une teneur équilibrée en substances nutritives.

Agni – le « feu digestif »

L'absorption de nourriture ne peut être considérée indépendamment de la digestion ; en effet, à quoi sert une nourriture des plus riches en vitamines si nous ne la digérons pas, autrement dit si nous n'en assimilons pas les substances nutritives ? Par *agni*, qui signifie « feu », l'Ayurveda désigne le principe biologique de la digestion et du métabolisme. Le feu de la digestion est l'une des plus importantes fonctions dans l'organisme. Il veille à ce que la

nourriture absorbée soit assimilée de manière optimale et à ce que les substances nutritives nécessaires soient acheminées vers chaque cellule. Lors d'une digestion normale et saine, tous les produits de dégradation issus du processus métabolique sont transformés en énergie, sans laisser de résidus. Mais si l'*agni* connaît un déséquilibre en raison d'une mauvaise alimentation ou d'un comportement alimentaire troublé, il y a forcément production de toxines ou *ama*.

Ama signifie littéralement « cru », « qui n'est pas mûr » ou « non digéré » ; ce terme désigne les résidus, les toxines et toute substance non digérée. *Ama* porte atteinte à notre bien-être, il est la cause de nombreux troubles de la santé et a des répercussions sur l'aspect physique général – qui se dégrade – et la peau – qui se charge d'impuretés.

Il existe une relation particulière entre *agni* et *ojas* (p. 104), car, lorsque le principe du métabolisme ne connaît aucun trouble, il y a production de l'essence la plus subtile appelée *ojas*, qui est la véritable énergie vitale.

UNE BOISSON AUX ÉPICES CHAQUE JOUR

Dans l'alimentation ayurvédique, l'*agni* est un facteur clé du bien-être général. Aussi, un grand nombre de recettes et de remèdes, appelés pachana, ont été élaborés pour activer la digestion : il s'agit de produits à base d'extraits végétaux et de conseils relatifs au jeûne et aux régimes alimentaires. Voici la recette d'une boisson qui, non seulement, est un puissant stimulateur pour l'*agni*, mais s'avère aussi parfaitement délicieuse : épluchez un morceau de 5 à 7 cm de gingembre frais, râpez-le, puis exprimez-en le jus au presse-ail de manière à obtenir 1 c. à s. de jus ; mélangez ce jus avec 1 c. à c. de jus de citron, 1 c. à c. de miel et 1 pincée de sel. Ajoutez cette essence à un jus de fruits ou de légumes frais. Cette boisson est particulièrement recommandée en apéritif avant le repas.

LA CURE D'EAU CHAUDE

Boire régulièrement de l'eau chaude est une méthode efficace et simple pour stimuler les fonctions métaboliques et pour prévenir la production d'*ama*. Cette cure a pour vertu de déclencher une multitude de réactions positives dans le corps : les « fausses » sensations de faim entre les repas sont calmées, les selles sont régulées et le teint devient plus clair et plus frais. Boire de l'eau par petites gorgées a, par ailleurs, un effet apaisant et stabilisant sur l'état psychologique, ainsi que pourront rapidement le constater les personnes nerveuses et tendues. La cure d'eau chaude est conseillée pour toute personne qui commence à se familiariser avec les principes de l'Ayurveda.

Mode d'emploi

Faites bouillir de l'eau minérale naturelle (surtout pas l'eau chlorée du robinet !) pendant 10 à 15 minutes. Buvez deux à trois gorgées toutes les heures ou toutes les demi-heures. Si vos fonctions métaboliques sont très perturbées ou si la production d'*ama* est trop forte, mélangez cette eau avec une petite pincée de gingembre. Gardez cette eau chaude dans une Thermos.

MANGEZ AVEC VOS CINQ SENS

L'Ayurveda considère que manger est toujours une expérience des sens. Dans cette optique, toutes les préparations culinaires devraient mettre en appétit, inviter à la dégustation par leur aspect et leur arôme, la seule vue du plat stimulant déjà la sécrétion salivaire. Une alimentation saine, digeste, favorisant l'*agni*, est

harmonieusement épicée et préparée à partir d'une combinaison idéale d'ingrédients.
Les principes de base de la cuisine ayurvédique que nous allons vous présenter doivent avant tout vous inspirer. Si vous souhaitez vous familiariser avec cet art culinaire, vous trouverez des recettes et des conseils dans de nombreux ouvrages.

Dix règles d'or pour une alimentation ayurvédique équilibrée

Les recommandations suivantes constituent la base des règles ayurvédiques en la matière et sont valables pour les repas quotidiens et pour tous les types de constitution :

1. Mangez dans une atmosphère calme, agréable, et savourez tous les plats. Mangez toujours en position assise et habituez-vous à respecter des horaires fixes. Pendant les repas, évitez de travailler, de lire, de regarder la télévision et de parler sans cesse.

2. Ne mangez que quand vous avez faim et une fois que votre repas précédent a été digéré intégralement, donc toutes les trois à six heures. Évitez de grignoter entre les repas.

3. Dans la mesure du possible, prenez votre repas principal à midi et une collation légère le soir, qui ne doit surtout pas être trop tardive. Évitez de consommer en soirée les produits laitiers acides comme le yaourt, le fromage blanc, le fromage en général et toute autre protéine animale.

4. Mangez calmement, ni trop vite ni trop lentement, et laissez le temps à votre estomac d'amorcer le processus digestif. À la fin du repas, vous serez rassasiée et aurez la sensation d'avoir repris des forces, sans pour autant vous sentir lourde.

5. Pendant le repas, buvez de l'eau chaude, des tisanes, du jus de fruits ou de légumes, mais renoncez au lait. Le lait ne se marie qu'avec des aliments sucrés ou devrait être consommé indépendamment du repas. Le lait est plus digeste si vous le faites bouillir quelques instants et si vous l'épicez d'une pincée de cardamome, de gingembre, de curcuma et de cannelle.

6° Pour équilibrer votre alimentation, veillez au moins à intégrer les six saveurs dans votre repas de midi. Vous trouverez à la page 17 des recommandations précises en fonction de votre *dosha* ou en fonction des saisons (p. 15).

7. En mangeant, fiez-vous à vos besoins propres, car, par ses envies, votre corps exprime ce qu'il lui faut pour retrouver son équilibre. Sachez néanmoins que les mauvaises habitudes alimentaires ou encore le déséquilibre d'un des *dosha* provoquent des envies nocives !

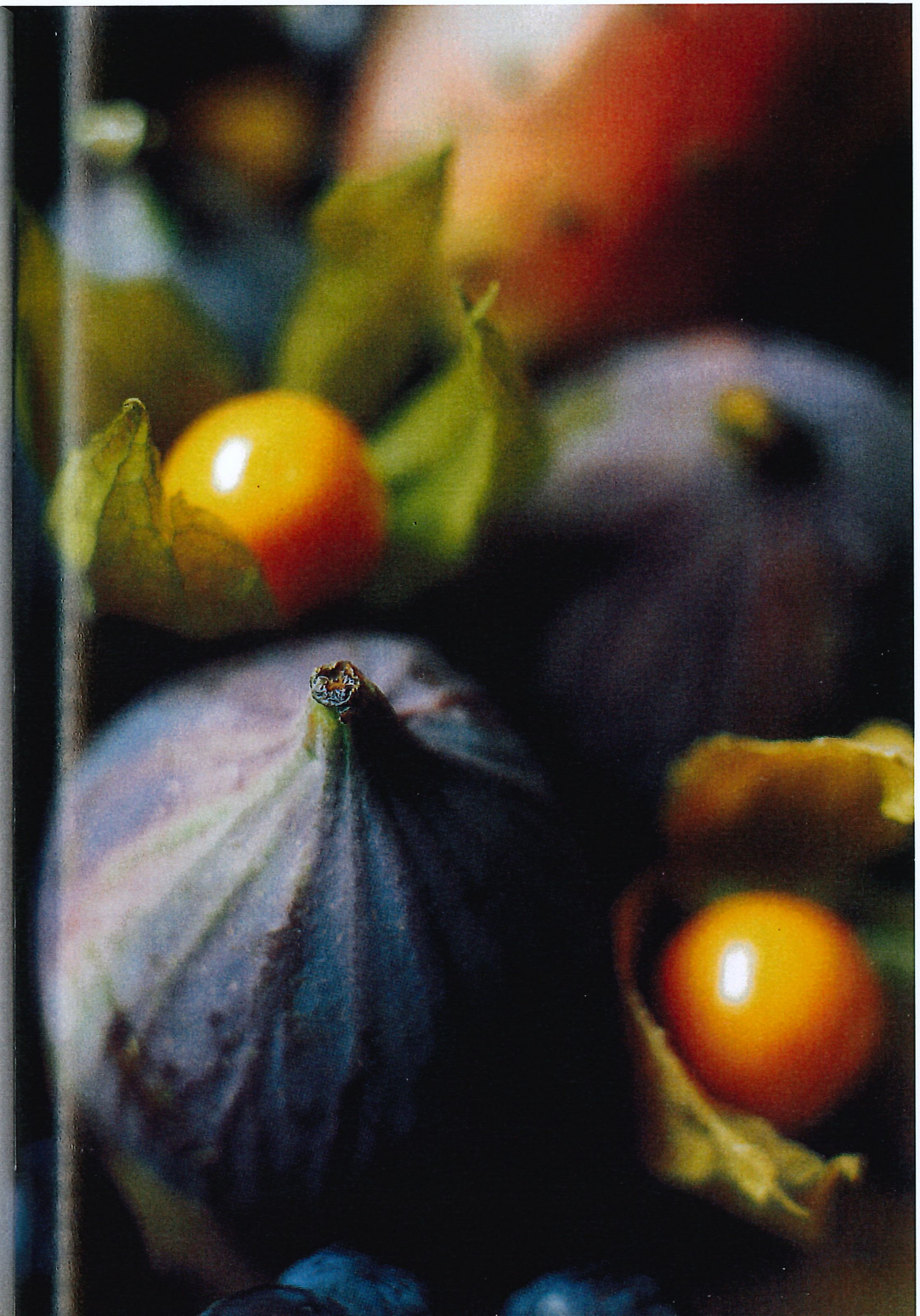
8. Évitez l'alcool, le café, les boissons gazeuses et le chocolat.

9. Ne cuisinez pas vos plats au miel, car le miel chauffé provoque la production d'*ama*.

10. Évitez les aliments et les boissons glacés, qui affaiblissent les fonctions digestives.

La juste manière de préparer les plats selon l'Ayurveda

- Il est déconseillé de refaire bouillir ou de réchauffer des plats cuisinés pour les manger les jours suivants. N'utilisez que des produits frais pour vos préparations, veillez à ce qu'ils contiennent toutes leurs substances nutritives et qu'ils soient entièrement naturels.
- Soignez la présentation de vos plats de sorte qu'ils mettent en appétit, bref, qu'ils soient un plaisir pour les cinq sens.
- Préparez vos plats dans une atmosphère détendue, car votre bonne humeur et votre satisfaction ne manqueront pas de rejaillir sur vos convives.



Méditation, yoga, relaxation…

LA MÉDITATION – UN BAIN DE JOUVENCE

DANS L'AYURVEDA DE MAHARISHI, LA MÉDITATION EST UNE TECHNIQUE IMPORTANTE POUR ÉQUILIBRER LE CORPS ET L'ESPRIT. DU POINT DE VUE AYURVÉDIQUE, LA CONSCIENCE N'EST PAS SEULEMENT LE FONDEMENT DE NOTRE ÉTAT MENTAL ET ÉMOTIONNEL, ELLE EST AUSSI LA SOURCE LA PLUS PUISSANTE D'ÉNERGIE VITALE OU *OJAS* (P. 104), ET EN CELA, ELLE AGIT INTENSÉMENT SUR TOUTES LES FONCTIONS CORPORELLES. LES EXERCICES DE MÉDITATION NE STIMULENT DONC PAS UNIQUEMENT L'ESPRIT, ILS CONTRIBUENT À LA LONGÉVITÉ ET À LA SANTÉ DU CORPS, ET FAVORISENT L'ÉPANOUISSEMENT DE LA BEAUTÉ QUI VIENT DE L'INTÉRIEUR.

Il n'y a pas si longtemps encore, les techniques méditatoires étaient souvent qualifiées de mystiques et spéculatives. Aujourd'hui, cette connaissance multiséculaire des vertus de la méditation est également très appréciée et répandue en Occident où elle a trouvé de récentes confirmations dans la science.

LA MÉDITATION TRANSCENDANTALE

Une très ancienne technique védique

Aujourd'hui, on désigne par le terme de méditation transcendantale (MT) cette très ancienne technique mentale de l'ère védique qui, jusqu'à une période récente, avait sombré dans l'oubli, jusque dans l'Inde même. Il y a environ quarante ans, Maharishi Mahesh Yogi a remis cette technique au goût du jour, l'adaptant aux besoins de notre époque, toujours sur la base des traditions védiques.
Aujourd'hui, la MT jouit d'une grande considération dans le monde entier, y compris dans le monde scentifique. Des études comparatives en matière de recherche sur la méditation ont démontré qu'elle est la technique de relaxation et de régénération physique et mentale la plus efficace, de sorte qu'elle est même pratiquée dans le cadre de la médecine classique et de la psychologie. Ses bienfaits multiples, à court ou à long terme, pour la santé générale, ont été démontrés, avant tout dans le traitement des maladies psychiques et psychosomatiques, comme l'anxiété pathologique, les névroses, les troubles du sommeil, la nervosité, les migraines, où la

MT s'est avérée comme une technique particulièrement opérante. Par ailleurs, les publications scientifiques sont de plus en plus nombreuses à souligner les effets positifs de la MT pour lutter contre l'hypertension artérielle. Comme cela a été confirmé par une récente étude américaine, la pratique régulière de la MT diminue bien davantage la tension artérielle que ne le ferait un régime alimentaire – qui représente de surcroît un véritable changement du mode de vie – sous contrôle médical. La MT a des effets comparables à certains médicaments, sans pour autant exposer l'individu aux risques des effets secondaires. Selon les médecins, ces succès thérapeutiques s'expliquent par le fait que la MT plonge l'organisme dans un état de profonde quiétude et de détente, qui élimine le stress à court terme – ce dernier étant probablement la cause la plus fréquente de l'hypertension – et contribue à le réduire sur le long terme.

D'autres recherches scientifiques ont par ailleurs confirmé la réalité de l'incidence de la méditation sur le processus du vieillissement. Ainsi, certaines études, basées sur l'analyse de divers paramètres déterminant l'âge biologique ont démontré que les personnes pratiquant régulièrement la méditation avaient en moyenne plusieurs années (biologiques) de moins que des personnes du même âge ayant des modes de vie, un comportement nutritionnel et des professions similaires.
Une étude comparative, lors de laquelle a été mesuré le niveau du S-DHEA (sulfate de déhydroépiandrostérone), une hormone stéroïde étroitement liée au processus du vieillissement, a donné un résultat tout à fait probant : le niveau des personnes testées pratiquant régulièrement la MT correspondait à celui qui avait été mesuré chez les témoins du groupe apparié, d'un âge de cinq à dix ans inférieur.

Comment cette méthode fonctionne-t-elle ?

La pratique de la MT plonge le méditant dans les profondeurs de sa conscience, où il suit ses pensées jusqu'à leur origine pour les dépasser enfin – les transcender. Pour y parvenir, un mantra qui n'est autre qu'un son fondamental sans signification particulière, grâce auquel l'esprit ne se fixe plus sur des pensées conscientes, est prononcé et répété. Par cet exercice, le méditant fait l'expérience de la conscience pure et de la paix absolue. Cette paix de l'esprit s'accompagne d'une régénération physique. La MT tire ici le bénéfice de l'aspiration naturelle de l'esprit à plus de bien-être, de bonheur et de satisfaction. La pratique méditative s'intègre aisément dans la vie quotidienne. D'une durée de 15 à 20 minutes, l'exercice s'effectue deux fois par jour, le matin et le soir, en position assise, confortable. D'un effet reposant immédiat, il augmente la capacité de coordination et les énergies mentales. Contrairement à de nombreuses techniques de méditation, la MT est indépendante de toute conviction religieuse ou philosophique.

Comment apprendre la méditation transcendantale ?

De la même manière que les subtilités cachées d'un instrument de musique ne peuvent être transmises que par un professeur expérimenté, la MT requiert, elle aussi, une assistance professionnelle et personnalisée. Ces cours aident à prendre conscience d'aspects cachés de la personnalité qu'ils rendent chaque jour un peu plus accessibles. Ce cheminement vers le moi profond représente un processus subtil nécessitant l'accompagnement d'une personne extérieure ; il ne saurait faire l'objet d'un apprentissage purement livresque.
Les cours de MT sont proposés par tous les instituts habilités de MT.

RESPIRER, C'EST VIVRE – LE *PRANAYAMA*

LA RESPIRATION, C'EST LA VIE ET, DANS SA CONTINUITÉ NATURELLE, L'UNE DES EXPÉRIENCES LES PLUS IMMÉDIATES DU RYTHME VITAL. L'AYURVEDA ATTRIBUE UNE GRANDE IMPORTANCE À LA « JUSTE » RESPIRATION, QU'ELLE CONSIDÈRE COMME L'UNE DES FONCTIONS CORPORELLES FONDAMENTALES.

Les exercices respiratoires du *pranayama* apaisent le corps et équilibrent le système nerveux. Après avoir pratiqué l'exercice, on se sent sensiblement relaxé. Par ailleurs, cette technique simple instaure un équilibre entre les deux hémisphères du cerveau, coordonnant ainsi les différentes fonctions du corps et de l'esprit. En effet, par la respiration nasale alternée, les deux hémisphères du cerveau sont tour à tour activés et, avec eux, d'importantes fonctions du système corps-esprit. C'est pourquoi *prana*, le souffle vital, est aussi, dans la conception ayurvédique, l'énergie nerveuse.

Comment s'y prendre

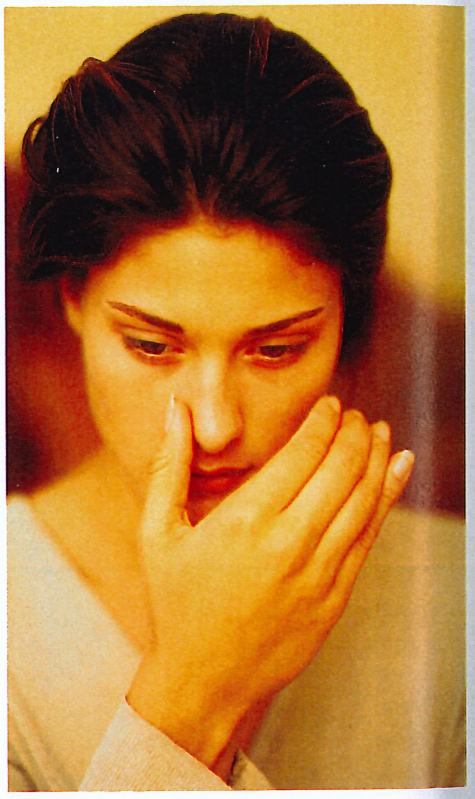
• Asseyez-vous confortablement sur une chaise, sans vous y adosser cependant. Veillez à ce que votre dos soit droit, fermez les yeux et détendez-vous.

• Posez ensuite le pouce de votre main droite sur l'aile droite de votre nez, et le majeur et l'annulaire sur l'aile gauche. Si cette position fatigue rapidement votre bras, vous pouvez poser celui-ci sur votre poitrine, mais surtout pas sur l'accoudoir ou sur une table.

• Exercez sur votre narine droite une légère pression avec le pouce, et commencez par une lente expiration par la narine gauche, non obstruée, avant d'inspirer lentement par la même narine.

• Fermez alors votre narine gauche avec le majeur et l'annulaire, et expirez à droite, puis inspirez. Continuez ces respirations alternées pendant environ 5 minutes. Il est important de toujours commencer par une expiration et de terminer par une inspiration. Si, au cours de l'exercice, vous ressentez le besoin de respirer à nouveau par la bouche, faites-le et continuez l'exercice quand vous vous sentez mieux.

• Pour finir, adossez-vous confortablement 1 à 2 minutes en gardant les yeux fermés. Le *pranayama* est une excellente préparation à la méditation.



UNIR LE CORPS ET L'ESPRIT – LES *ASANA* DU YOGA

POUR DE NOMBREUSES PERSONNES, LES *ASANA* DU YOGA SONT UNE MERVEILLEUSE MANIÈRE DE PRENDRE CONSCIENCE DE SON CORPS, ET DE PRÉSERVER SA MOBILITÉ, SON ÉLASTICITÉ ET SA VITALITÉ AU PRIX DE MENUS EXERCICES QUOTIDIENS. *ASANA*, QUI SIGNIFIE QUELQUE CHOSE COMME « POSTURE CONFORTABLE », DÉSIGNE LES DIFFÉRENTES POSTURES DU CORPS. L'UN DES PRINCIPAUX OBJECTIFS DES *ASANA* EST D'ÉQUILIBRER ET D'HARMONISER LES FORCES CONTRAIRES QUI, SELON L'AYURVEDA, SONT À L'ŒUVRE DANS NOTRE CORPS.

En réalisant différentes postures, on prend conscience de son corps, du flux d'énergie qui le traverse, et des blocages et tensions qui se dénouent. Chaque exercice réveille des forces (souvent insoupçonnées) dans notre système corps-esprit. Par ailleurs, ces mouvements doux, pratiqués de manière très consciente, permettent à l'organisme de se ressourcer, car, là où il y a concentration, il y a circulation des énergies vitales. Bien que les *asana* ne soient qu'un aspect particulier du hatha yoga traditionnel, les mouvements d'étirement, de flexion et de torsion qu'ils mettent en œuvre stimulent des groupes musculaires très précis et favorisent, surtout chez des personnes sédentaires, un bon maintien du corps.

À noter :

• Pendant les deux premiers jours de leurs règles, les femmes ne devraient pas pratiquer d'*asana*. À partir du cinquième mois de grossesse, les exercices de yoga ne sont pas recommandés non plus.

• Après les *asana*, évitez les bains chauds ou froids. Prenez votre douche ou votre bain avant de les pratiquer.

SURYANAMASKAR – LA SALUTATION AU SOLEIL

DANS CET EXERCICE AYURVÉDIQUE COMPLET (C'EST-À-DIRE QUI MET EN ŒUVRE LA TOTALITÉ DE LA MUSCULATURE), LES PLUS IMPORTANTS GROUPES MUSCULAIRES SONT TONIFIÉS ET ASSOUPLIS, LA MOBILITÉ DES ARTICULATIONS EST AUGMENTÉE, LA COLONNE VERTÉBRALE EST STABILISÉE, LES VISCÈRES SONT MASSÉS ET LA CIRCULATION SANGUINE STIMULÉE.

Il s'agit d'un enchaînement dynamique et fluide de douze postures, d'une durée totale de 1 à 2 minutes, pouvant être augmenté jusqu'à six cycles ou plus. Effectuez les enchaînements de manière lente et posée, concentrez-vous et respectez les pauses dans la respiration conseillées entre les postures, mais ne vous crispez pas. Soyez à l'écoute de votre corps au moment où vous envisagez d'augmenter le nombre des enchaînements. Si vous le faites sans précipitation et de manière très progressive, vous éviterez le surmenage comme les risques d'élongation musculaire, en particulier si vous n'avez pas fait d'exercices physiques réguliers depuis longtemps. Terminez votre cycle quand vous n'avez plus assez de souffle, quand vous transpirez fortement ou quand vous vous sentez fatiguée. Dans ce cas, allongez-vous par terre, à plat sur le dos, et restez dans cette position jusqu'à ce que votre respiration soit redevenue normale. Plus vous pratiquez l'exercice, plus les mouvements serons faciles à exécuter et meilleure sera votre condition. Si vous pratiquez correctement le *suryanamaskar*, vous vous sentirez revitalisée, détendue et dynamique, pendant comme après les exercices. Soyez attentive aux éventuelles douleurs pouvant survenir après un exercice, ce genre d'alerte devant toujours être pris au sérieux. Vérifiez alors votre façon de pratiquer l'exercice ou prenez conseil auprès d'un médecin spécialisé dans l'Ayurveda.

Rythme respiratoire

Contrôlez votre respiration pendant l'exercice en adoptant le rythme suivant :
inspirez quand vous êtes en train de dérouler votre colonne vertébrale, de redresser le buste ou d'étirer le corps. Expirez quand vous vous baissez, quand vous fléchissez votre corps ou quand vous enroulez la colonne vertébrale. Gardez chaque posture durant 3 à 5 secondes en respirant de manière régulière, puis retenez votre respiration quelques secondes juste avant d'enchaîner sur la posture suivante.

Enchaînement

1. La prière, ou la salutation

Commencez en position verticale. Les pieds sont parallèles et quasi joints, le poids du corps est uniformément réparti sur les deux jambes. Joignez vos mains devant la poitrine, paume contre paume. Tenez-vous toujours droite, dilatez votre cage thoracique et regardez droit devant vous.

2. Étirement vers l'arrière

Inspirez en levant lentement les deux bras au-dessus de la tête. Dilatez votre cage thoracique, et étirez le dos vers l'arrière tant que la posture reste confortable. Votre tête suit le mouvement en arrière, votre regard est dirigé vers le haut. Continuez à respirer régulièrement.

3. Flexion avant

Dans l'expiration, penchez-vous en avant. Étirez la colonne vertébrale, les bras et le cou. Les jambes sont tendues, puis les genoux se fléchissent légèrement, si besoin est, pour le confort de la posture, afin que les mains puissent se poser de chaque côté des pieds. N'arrondissez pas le dos, mais faites-le bien pendre, en gardant les coudes et les épaules détendus. Les bras et la tête s'inscrivent dans le prolongement de la colonne vertébrale. La pratique régulière de cet exercice vous fera rapidement gagner en souplesse.

4. Posture du cavalier

Dans l'inspiration, tendez la jambe gauche vers l'arrière, le genou gauche touchant le sol. Fléchissez la jambe droite vers l'avant ; le pied droit, qui sert d'appui, restant à plat sur le sol. Étirez la colonne vertébrale et dilatez, dans le même temps, la cage thoracique. La tête et le cou sont étirés en direction du plafond.

5. Posture de la montagne

Prenez appui sur vos deux mains et, dans l'expiration, tendez la jambe droite en arrière à côté de la jambe gauche, de manière à former la planche. Les pieds sont parallèles, séparés d'une largeur de bassin, les mains aussi, qui s'inscrivent dans le prolongement des épaules. Levez le fessier et les hanches, et pressez les mains contre le sol. Poussez également sur les talons et étirez l'arrière des jambes. Les cervicales doivent être détendues. Cette posture rappelle un « V » renversé.

6. Posture des huit points de contact

À l'expiration, posez doucement les genoux sur le sol, étirez lentement votre corps jusqu'à ce que la poitrine et le menton touchent également le sol, les hanches restant relevées. Cette posture doit son nom aux huit points de contact du corps avec le sol que sont les orteils, les genoux, le buste, les mains et le front.

7. Posture du cobra

Dans l'inspiration, dilatez la cage thoracique et relevez le buste et la tête en repoussant le sol des mains. Étirez progressivement toute la partie supérieure du corps : tenez les coudes près du corps et étirez votre colonne vertébrale tout en maintenant les épaules basses et en ouverture.
Dilatez à nouveau votre cage thoracique à l'inspiration, et poussez les épaules vers le bas pour étirer la tête, le cou et la partie supérieure du dos.

8. Posture de la montagne

Répétition de la posture n° 5. En expirant, poussez les mains et les talons vers le sol, levez le fessier et étirez l'arrière des jambes.

9. Posture du cavalier

Répétition de la posture n° 4. Inspirez en pliant cette fois-ci la jambe gauche pour la ramener vers l'avant entre les deux mains. La jambe droite reste tendue en arrière, le pied d'appui – le gauche – est à plat sur le sol. Étirez votre colonne vertébrale et la cage thoracique vers le haut. Regardez droit devant vous et étirez la tête et la nuque vers l'avant.

10. Flexion avant

Répétition de la posture n° 3. Dans l'expiration, ramenez la jambe droite vers l'avant en remontant lentement le fessier jusqu'à ce que les deux jambes et toute la colonne vertébrale soient tendues. Les bras et la tête forment une ligne prolongeant la colonne vertébrale. Les deux mains sont posées à plat sur le sol. Pour le confort de la posture, les genoux peuvent être légèrement fléchis. Laissez bien pendre votre dos. Les coudes et les épaules sont détendus.

11. Étirement en arrière

Répétition de la posture n° 2. Dans l'inspiration, levez simultanément les deux bras au-dessus de la tête en déroulant le dos,

vertèbre par vertèbre. Attention, le mouvement doit partir de la colonne, non de la tête ni du cou. Dilatez la cage thoracique ; votre respiration est paisible, profonde et régulière.

12. La prière, ou la salutation

Répétition de la posture n° 1. Dans l'expiration, baissez les bras et joignez les paumes devant votre poitrine. Restez debout, les deux pieds parallèles, distants l'un l'autre de la largeur des hanches. Soulevez et dilatez la cage thoracique en regardant droit devant vous.
Ainsi s'achève l'exercice de la « salutation du soleil ». Maintenez cette dernière posture quelques instants en respirant régulièrement et commencez alors, si vous le souhaitez, une nouvelle série. Cette dernière posture de la salutation est aussi la première du nouveau cycle. À la prochaine expiration, vous passerez donc à la posture n° 2, l'étirement en arrière, puis vous répéterez tout l'enchaînement.
Pratiquez l'exercice dans une concentration de plus en plus grande et adaptez le tempo à votre souplesse et à votre respiration.
Quand vous avez terminé la salutation – ou le cycle des salutations – au soleil, allongez-vous à plat sur le sol et étirez votre colonne vertébrale en gardant les yeux fermés. Restez ainsi au repos durant 1 à 2 minutes, en laissant votre respiration se rétablir naturellement.

LA RELAXATION GRÂCE À L'AROMATHÉRAPIE

LES PARFUMS ET LES ARÔMES NOUS ENCHANTENT, NOUS ENVOÛTENT, FONT RESSURGIR DES SOUVENIRS EN NOUS, ET NOUS TRANSFORMENT. QU'IL SOIT CELUI D'UNE FLEUR OU NOTRE FRAGRANCE OU ESSENCE AROMATIQUE FAVORITE, LE PARFUM NOUS PROCURE L'UNE DES SEULES EXPÉRIENCES SENSORIELLES AGISSANT DIRECTEMENT SUR NOTRE CONSCIENCE ET TOUCHANT AUSSI PROFONDÉMENT NOTRE ÂME.

Un effet équilibrant

Selon la médecine ayurvédique, certains parfums ont un effet équilibrant sur nos forces biologiques, les *dosha*, et opèrent donc à un niveau profond de l'esprit et du corps. Ces vertus régulatrices s'expliquent par le fait que les informations captées par les cellules olfactives dans l'épiderme sont directement transmises à l'hypothalamus. Cette partie du cerveau commande de nombreuses fonctions corporelles comme la thermorégulation, la soif, la faim, la production hormonale, les rythmes du sommeil et de l'éveil, et aussi certaines sensations, comme celles du bonheur ou du deuil.

L'Ayurveda de Maharishi a remis l'accent sur l'importance capitale des propriétés thérapeutiques des essences aromatiques naturelles, dont les effets se complètent et se renforcent mutuellement. Élaborées grâce à un savoir ancestral approfondi en matière de phytothérapie, des associations d'essences équilibrées stimulent l'intelligence de notre corps et de notre esprit, tout en restaurant l'ordre et l'harmonie internes. Ainsi, la combinaison d'huiles essentielles comme, par exemple, celles du santal, de la rose, du jasmin, du camphre, du basilic ou de la lavande, dispensent une expérience olfactive harmonisante.

Les trois huiles ayurvédiques de base sont les plus faciles à employer : pour relaxer et apaiser les nerfs, améliorer le sommeil et lutter contre le stress de la vie quotidienne, on conseille l'essence aromatique Vata ; le mélange Kapha contribue en revanche à surmonter la fatigue et l'apathie ; quant à l'huile Pitta, elle agit contre la chaleur, les inflammations, l'irritation et l'instabilité émotionnelle. Si vous avez du mal à déterminer laquelle parmi ces essences sera, à tel moment, la meilleure pour vous, fiez-vous à votre odorat en choisissant celle dont le parfum vous paraîtra particulièrement agréable, bienfaisant et attirant.

Inhalées ou directement appliquées sur la peau sous la forme de crèmes ou d'huiles de massage, ces essences sont les remèdes naturels de l'Ayurveda.

L'Ayurveda de Maharishi a remis l'accent sur l'importance capitale des propriétés thérapeutiques des essences aromatiques naturelles, dont les effets se complètent et se renforcent mutuellement.

LE RYTHME DE LA VIE – LA MUSICOTHÉRAPIE AYURVÉDIQUE

TOUT COMME LES *DOSHA* SONT ÉQUILIBRÉS GRÂCE AUX ARÔMES PAR LE BIAIS DES CELLULES OLFACTIVES, CERTAINS SONS ONT ÉGALEMENT UN EFFET ÉQUILIBRANT SUR LE CORPS-ESPRIT. DANS CE CONTEXTE AUSSI, L'AYURVEDA DE MAHARISHI A EXHUMÉ ET ACTUALISÉ UN SAVOIR ANCESTRAL, ET PROPOSE AUJOURD'HUI UNE THÉRAPIE FONDÉE SUR DES SONS TRÈS SPÉCIFIQUES ET LA RÉCITATION DE TEXTES VÉDIQUES.

LES VERTUS DES ANCIENS CHANTS VÉDIQUES

Selon les sages védiques, certains sons fondamentaux, les shruti, n'ont pas seulement un effet équilibrant, donc curatif, sur notre corps et notre esprit, mais se retrouvent aussi comme structure sonore basique dans chaque cellule de notre corps. Le fait que ces sons fondamentaux, transmis par les textes sanscrits millénaires, puissent agir efficacement contre des troubles de la santé, et même guérir certaines maladies, a été attesté, depuis, par des recherches scientifiques. L'une de ces études est tout à fait éloquente : le cancérologue Hari Sharma a exposé des cellules humaines cancéreuses, cultivées in vitro, à des sonorités védiques.
Le résultat fut étonnant : les sons védiques ralentissaient le développement des cellules cancéreuses. D'après le chercheur, cela est dû au fait que la structure interne de ces sonorités est identique à la structure de base de notre organisme, et que, par conséquent, celles-ci stimulent les forces immunitaires du corps.

LES VERTUS DU *GANDHARVA VEDA*, OU L'HARMONISATION PAR LA MUSIQUE

Tandis que les sons fondamentaux védiques agissent principalement sur l'organisation et l'intelligence du corps, la musique du *Gandharva Veda* harmonise notre système rythmique individuel, que nous avons expérimenté dans l'équilibre des trois *dosha*. Issu des traités védiques, le *Gandharva Veda* signifie « le savoir des sons ». Cette ancienne sagesse nous apprend que tout l'ordre et toute l'harmonie de l'Univers reposent sur la musique éternelle de la Nature. Ses mélodies expriment ces vibrations cosmiques et les rendent perceptibles. Le *Gandharva Veda* a un pouvoir relaxant et régénérateur ; on recommande de l'écouter en fin de journée, avant d'aller se coucher. Dans l'idéal, il faudrait écouter cette musique bienfaisante les yeux fermés, confortablement assise. 10 à 15 minutes par jour suffisent à réduire le stress émotionnel et à retrouver son propre rythme individuel. Cette musicothérapie peut aussi amplifier les effets d'un traitement médical, en diminuant les symptômes dus au stress tels les maux de tête, la dépression ou nervosité, ou encore les troubles du cycle menstruel. La science a également confirmé son effet apaisant sur l'anxiété.

Vous observerez par vous-même le pouvoir équilibrant de la musique védique en prenant votre pouls lors de l'autodiagnostic. Au bout de quelques minutes seulement, la fréquence des pulsations devient régulière : les *dosha* battent au rythme naturel de votre vie.

LES *DOSHA* DANS VOTRE POULS

LE DIAGNOSTIC FONDÉ SUR LA PRISE DU POULS EST UN PROCÉDÉ SIMPLE DANS LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE, QUI NOUS RENSEIGNE SUR L'ÉTAT DES *DOSHA* DANS CERTAINES SITUATIONS DE LA VIE, ET DONC SUR LES MÉCANISMES FONDAMENTAUX DU SYSTÈME CORPS-ESPRIT. EN EFFET, NON SEULEMENT LE POULS EST LE MIROIR DE DONNÉES PERMANENTES, TEL L'ÉTAT DES *DOSHA* EN NOUS, MAIS ENCORE, IL RÉAGIT IMMÉDIATEMENT À TOUTE MODIFICATION PHYSIQUE OU PSYCHIQUE. PRENDRE SON POULS EST DONC UNE MÉTHODE EFFICACE POUR OBTENIR DES INFORMATIONS SUR L'ÉTAT DU CORPS-ESPRIT. UN DIAGNOSTIC TRÈS PRÉCIS DEMANDE BIEN SÛR LA CONSULTATION D'UN MÉDECIN SPÉCIALISÉ DANS L'AYURVEDA MAIS, MÊME POUR LES AMATEURS, LA PRISE DU POULS PERMET DE VÉRIFIER LA FONCTION RÉGULATRICE DES *DOSHA*.

Comment s'y prendre :

Si vous êtes une femme, saisissez de la main droite – de la main gauche si vous êtes un homme – le poignet de la main opposée, en tournant sa face interne vers le bas, et cherchez avec l'index, sur le côté externe, la tête du radius qui est le petit os se trouvant à la base du poignet. Immédiatement à côté de cet os, vous sentirez un petit creux, où vous repérerez l'une des artères. Posez l'extrémité de l'index dans ce creux, et le majeur et l'annulaire en parallèle.
Pour sentir la fréquence du pouls, pressez doucement avec les trois doigts à la fois, d'abord de façon superficielle, puis en insistant davantage. Quand vous réduisez la pression, vous sentez des pulsations différentes sous chaque doigt : Vata sous l'index, Pitta sous le majeur et Kapha sous l'annulaire.

Si vous répétez l'exercice au cours de la journée, vous observerez que votre pouls change légèrement suivant les situations. Vous obtiendrez la meilleure appréciation de votre pouls dans son état normal en écoutant, lors de la prise, une musique douce, par exemple le *Gandharva Veda* : plus votre corps et votre esprit se détendent, plus les pulsations de votre pouls seront nettes, pleines et lentes.

COULEURS ET FORMES

POUR L'AYURVEDA, LES COULEURS DE NOS VÊTEMENTS ET DES OBJETS QUE NOUS CHOISISSONS POUR CRÉER L'AMBIANCE DE NOTRE INTÉRIEUR NOUS LIVRENT DES INDICATIONS PRÉCIEUSES SUR NOTRE ATTITUDE GÉNÉRALE ENVERS LA VIE ET SUR NOTRE TYPE DE CONSTITUTION.

La chromothérapie ayurvédique considère qu'il y a un lien étroit entre les sept couleurs de l'arc-en-ciel et l'énergie transformatrice des sept *dhatu* ou tissus corporels. Le métabolisme crée donc des énergies comparables à des fréquences lumineuses. Seules les personnes douées d'une grande finesse parviennent à percevoir ces subtiles nuances dans le rayonnement d'un individu. Au regard de cette interaction entre la lumière et l'énergie, les trois couleurs primaires selon l'Ayurveda que sont le rouge, le vert et le bleu sont l'expression optique de la triade ayurvédique dans la nature, décrite précédemment à travers le jeu des *dosha*. Les résultats de certains tests psychologiques viennent confirmer cette thèse en hissant ces trois couleurs, le bleu en tête, au palmarès des couleurs favorites.

Le bleu est la couleur de l'espace, de la sérénité du ciel et de la fraîcheur de l'air. Il a un pouvoir vivifiant sur l'esprit qu'il apaise, ouvre et clarifie. Il est considéré comme la couleur qui agit contre la myopie car il élargit le champ de la vision et favorise, au sens propre comme au figuré, les qualités d'acuité et de vue d'ensemble. Rafraîchissant, il est la couleur primaire emblématique de Vata.

Le rouge exprime la chaleur, l'activité, l'extraversion et la joie de vivre. Associé à d'autres tonalités de la même famille, tels le jaune et l'orange, le rouge stimule le métabolisme et Pitta. Pour beaucoup, le vert évoque la nature, le calme, la sécurité, la tolérance et le repos. Dans toutes ses nuances, il a un pouvoir apaisant et relaxant aux niveaux intellectuel et émotionnel, fortifiant ainsi le principe Kapha.

Les couleurs vives ainsi qu'un environnement clair, chaleureux et coloré sont recommandés aux personnes de type Vata, dont le tempérament naturel est plutôt négatif. Hormis le vert, le jaune, l'orange et les tons de rouge, les couleurs les plus appropriées pour pallier un déséquilibre de Vata sont les tons de terre, chauds, apaisants et lumineux, ainsi que toute la palette des pastels, qui améliorent l'état émotionnel en général. Il a d'ailleurs été prouvé qu'une personne habillée de clair ou de teintes vives suscite dans son entourage des réactions (tout à fait inconscientes au demeurant) d'amabilité et de bienveillance – une réalité qui est loin d'être négligeable pour les tempéraments plutôt timides et farouches des Vata. Pour ce qui est de l'aménagement de leur espace de vie, ces derniers ont intérêt à choisir un mobilier aux lignes arrondies, douces et généreuses, et privilégier le bois naturel et massif.

Les personnes chez lesquelles domine Pitta devraient éviter de porter des couleurs crues et agressives (comme le rouge) qui avivent le principe de Feu particulièrement actif en elles, tandis que les teintes froides comme le bleu, le vert émeraude ou le turquoise, mais aussi le blanc, l'apaiseront. Un mobilier aux lignes sobres et aux couleurs neutres, voire froides, aura le même effet sur la personnalité dynamique et très expansive des Pitta.

Quant au type Kapha, il aura besoin d'être environné de teintes lumineuses, légères et douces comme le jaune, l'orange et le rouge, ainsi que d'un mobilier délicat et raffiné, composé de bois et de matériaux légers, qui agiront comme contrepoids à sa lourdeur naturelle.

DE LA MAGIE DES PIERRES PRÉCIEUSES

DE TOUT TEMPS, LES PIERRES ET MÉTAUX PRÉCIEUX ONT FASCINÉ LES ÊTRES HUMAINS. POURTANT, CES NOBLES MATÉRIAUX NE SERVAIENT PAS SEULEMENT À CRÉER DES PARURES ET À REHAUSSER LA BEAUTÉ D'UNE PERSONNE, ILS ÉTAIENT AUSSI PRISÉS COMME PORTE-BONHEUR ET RECHERCHÉS POUR LES POUVOIR DE GUÉRISON QU'ON LEUR ATTRIBUAIT ; LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE UTILISE LES PIERRES PRÉCIEUSES EN RAISON DES FEUX INTENSES ET COLORÉS QU'ELLES RENVOIENT ET QUI AGISSENT SUR LA STRUCTURE FONDAMENTALE DE L'INDIVIDU. LA PIERRE QUI CORRESPOND LE MIEUX À UN INDIVIDU EST ALORS DÉTERMINÉE EN FONCTION DES RÈGLES DE L'ASTROLOGIE VÉDIQUE ET DU THÈME ASTRAL DE CET INDIVIDU.

Des pierres porte-bonheur

Les pouvoirs de guérison des pierres précieuses sont amplement décrits dans les traités védiques. Aussi, une pierre soigneusement choisie selon les règles astrologiques traditionnelles et répondant impérativement aux critères de pureté requis contribue à l'équilibre général des influences exercées par les diverses planètes et, par conséquent, instaure l'ordre et l'harmonie dans l'ensemble de l'organisme.

Bien qu'elle n'ait pas encore apporté la preuve de leurs pouvoirs de guérison, la science s'intéresse aux pierres précieuses depuis longtemps. C'est ainsi que le physicien français H. Becquerel (1852-1908) démontra le phénomène de la luminescence qui leur est propre, et révéla qu'elles reflétaient les structures d'ordre énergétiques telles qu'elles existent dans la nature. Cette force énergétique s'explique par la composition de ces matériaux d'un ordre supérieur, qui se cristallisèrent au bout de milliers d'années, sous l'effet de la compression et de variations thermiques extrêmes.

L'extraordinaire énergie des pierres précieuses

Les pierres précieuses sont le produit de la puissance ordonnatrice de la nature, et l'on pourrait presque dire qu'elles portent en elles, dans l'agencement de chacun de leur cristaux et du fait de leur très longue histoire, toute la sagesse du monde. Il suffit d'observer attentivement une pierre très pure pour être spontanément saisi par la concentration de cette énergie et de cette intelligence. Selon de récentes études, ce phénomène est dû aux qualités du réseau cristallin, grâce auquel l'énergie cosmique converge et se manifeste.

Quand nous portons sur nous une pierre qui nous convient, elle nous met à l'unisson avec l'ordre cosmique profondément inscrit en nous au cœur même de la structure du système nerveux et de l'organisme.

Par son pouvoir harmonisant, elle contribue ainsi à intégrer et à équilibrer toutes les formes de la vie. Les pierres exercent donc sur l'homme un pouvoir bénéfique à travers leur luminescence, leurs vibrations et les substances et minéraux qu'elles renferment. Ayant le pouvoir de rééquilibrer nos troubles, elles contribuent à l'épanouissement de notre beauté intérieure, elles nous préservent des maladies et peuvent même écarter certains problèmes de santé.

De l'importance du contact avec la peau

Pour que le pouvoir curatif des pierres et métaux précieux puisse s'exercer pleinement, on doit les porter ou les appliquer directement sur la peau. D'autres méthodes consistent à laver la peau avec une eau enrichie de pierres précieuses, ou de boire celle-ci. L'une des anciennes thérapeutiques dermatologiques est de broyer très finement les cristaux et de les incorporer à des crèmes qui sont ensuite appliquées sur la peau. Les poudres de pierres précieuses, ou encore les essences de pierres aux vertus curatives concentrées, donc très efficaces, font également partie de ces thérapeutiques, auxquelles on ne saurait cependant recourir sans l'avis d'un spécialiste.

Les eaux de pierres précieuses

Pour préparer une eau de pierres précieuses, déposez celles-ci dans un verre ou dans un récipient d'argent rempli d'eau pure, et laissez reposer cette eau toute la nuit, si possible en plein air, et à la pleine lune, elle n'en sera que plus efficace (voir recette p. 64). Le récipient doit avoir été, au préalable, soigneusement nettoyé à l'eau de pluie.

Les pierres précieuses dans la médecine

Depuis des temps anciens, on attribue des forces magiques aux pierres précieuses. Elles étaient utilisées comme talismans ou pour apporter le salut. Ainsi, on dit que les femmes de la Rome antique portaient le saphir bleu pour favoriser l'harmonie conjugale. Le rubis était censé préserver la personne qui le portait des soucis et des pensées malveillantes, tandis que le corail protégeait de la foudre et de l'ensorcellement.

Dans l'Antiquité, en Orient comme en Occident, toutes les civilisations évoluées possédaient des médecins et des scientifiques qui utilisaient les pierres précieuses à des fins thérapeutiques. Grâce à sainte Hildegarde, le savoir sur les pouvoirs bénéfiques des pierres précieuses progressa considérablement au début du Moyen Âge. La sainte, en effet, consacra sa vie à l'étude des pierres précieuses et l'on rapporte qu'elle aurait eu un grand talent dans l'art de guérir. Consigné dans des recueils, son savoir devint la référence indispensable pour les générations suivantes.

Et pourtant, de nombreuses connaissances ont été perdues au cours des siècles. Mais plus les médecines douces sont acceptées par un large public, plus la thérapie par les pierres précieuses gagne, elle aussi, en reconnaissance.

Rajeunir par l'Ayurveda

LE RAJEUNISSEMENT

PARMI LES HUIT SCIENCES AYURVÉDIQUES, LA THÉRAPIE DES *RASAYANA* CONSTITUE UNE DISCIPLINE INDÉPENDANTE, ORIENTÉE VERS LA RECHERCHE DE PRODUITS ET DE RECOMMANDATIONS THÉRAPEUTIQUES FAVORISANT LA LONGÉVITÉ, LA SANTÉ ET LA VITALITÉ. CE TRAITEMENT A POUR OBJECTIF DÉCLARÉ LA PRÉSERVATION DE LA BONNE MÉMOIRE ET DE LA VIVACITÉ INTELLECTUELLE DANS UN CORPS QUI CONSERVE SON RAYONNEMENT ET SA VITALITÉ JUSQU'À UN ÂGE TRÈS AVANCÉ.

Stimulant par ailleurs les organes sensoriels ainsi que toutes les fonctions physiologiques de l'individu, les *rasayana* favorisent le plein épanouissement de sa personnalité, et donc son charisme, dans la sphère privée comme dans la sphère publique.
Permettant de rester en bonne santé, les *rasayana* sont avant tout des remèdes préventifs ; une thérapie par les *rasayana* est souvent associée à d'autres traitements, tels un régime dépuratif pour évacuer les toxines, une cure de *panchakarma*, des exercices physiques spécifiques, ou la méditation.

RAJEUNIR GRÂCE AUX *RASAYANA*

Que sont les *rasayana* ?

Les *rasayana* sont des préparations végétales ou minérales que l'Ayurveda préconise depuis des siècles comme complément nutritionnel pour préserver la santé et maintenir la vitalité physique et mentale. Elles témoignent d'un vieux rêve de l'humanité commun à plusieurs civilisations : découvrir l'élixir de la « jeunesse éternelle », source d'immortalité.
L'ancienne civilisation védique connaissait quantité de remèdes et de méthodes pour renverser le processus de vieillissement et reconstituer les cellules, organes et tissus. Les plantes médicinales jouaient alors un rôle capital, et le jouent d'ailleurs toujours, telle par exemple la légendaire *soma*, qui signifie « boisson de pressage », « nectar », ou encore « boisson qui offre l'immortalité », *soma* étant aussi le mot sanscrit pour « lune ». Dans la mythologie indienne, cette décoction offerte aux dieux conférait à ceux-ci la force et l'immortalité.

De subtiles mixtures à base d'extraits végétaux

Les *rasayana* sont des fortifiants naturels à base de plantes, d'herbes médicinales et de minéraux que la médecine ayurvédique associe sous la forme de mixtures équilibrées, fabriquées selon des procédés spécifiques. Leur désignation générique est dérivée de *rasa*, « première essence », et aussi « premier tissu corporel », et de *ayana*, qui signifie « ce qui pénètre totalement ». Les *rasayana* sont, par conséquent, de puissants stimulants des tissus corporels (*dhatu*, p. 40), et de *ojas*, l'énergie vitale (p. 104).

Les *rasayana* issus de la nature

En dehors des plantes médicinales et de certaines préparations ayurvédiques, certains des aliments que nous consommons quotidiennement sont eux aussi source de *rasayana*, donc bénéfiques et favorables à la préservation de la jeunesse. À titre d'exemple, citons le miel, le lait, l'huile d'olive ainsi que plusieurs variétés de fruits, notamment l'*amalaki*, plante médicinale et *rasayana* de premier ordre. Hormis l'*amalaki*, deux autres fruits, le *haritaki* et le *bibhitaki*, sont largement utilisés dans la thérapeutique ayurvédique végétale dite *triphala* (« des trois fruits »). Le *triphala* existe sous la forme de poudre ou de comprimé ; il peut également être utilisé sous contrôle médical, pour régénérer et désintoxiquer le corps.

Compléments alimentaires, sources de bien-être et de santé

Appartenant à la médecine préventive, les *rasayana* sont employés pour renforcer les capacités physiques et mentales et stimuler les forces immunitaires. Aujourd'hui les magasins spécialisés proposent de nombreux compléments nutritionnels. Certains *rasayana* sont prescrits pour favoriser le métabolisme, la digestion, la dépuration intestinale, ou pour stimuler les fonctions du foie. D'autres activent les fonctions mentales et fortifient les nerfs, améliorent la stabilité émotionnelle, la vitalité mentale et la qualité du sommeil.
Sels minéraux et tonifiants pour la peau, les cheveux et le cuir chevelu entrent dans la composition de *rasayana* utilisés comme soins de beauté.

Amrit kalash

Le *rasayana* le plus connu est l'*amrit kalash*, qui signifie « récipient de l'immortalité ». Son histoire remonte à l'origine de l'Ayurveda. Si, depuis toujours, il a la réputation d'être un remède extraordinaire pour préserver la jeunesse et toutes les facultés, physiques et intellectuelles, certains composants de sa préparation, issus de plantes trop rares de l'Himalaya, ont malheureusement disparu au cours des siècles. Il y a quelques années, la recette originale a enfin pu être reconstituée. On utilise aujourd'hui l'*amrit kalash* comme un complément nutritionnel dont l'effet sur le corps et sur l'esprit est exceptionnel.

Les principes actifs de l'amrit kalash

L'*amrit kalash* est une préparation équilibrée, entièrement naturelle, à base de fruits, d'herbes médicinales et de minéraux. On le trouve sous la forme de confiture ou de pastilles. Certains de ses agents actifs ont été analysés : il contient, entre autres, de la vitamine C et E, du bêta-carotène (qui a le pouvoir de se transformer en vitamine A dans le corps), des minéraux et des micronutriments en forte concentration. La confiture étant confectionnée à base de ghee, elle en possède aussi les principes actifs, comme, par exemple, des lipides et des acides gras, vecteurs de vitamines liposolubles, qui participent au métabolisme cellulaire. L'un des grands secrets des remèdes végétaux ayurvédiques, et, par conséquent, de l'*amrit kalash*, réside dans la combinaison optimale des composants et dans le mode de préparation – le produit final étant bien sûr davantage que la somme de ses composants.

L'art et la manière de préparer l'amrit kalash en 250 étapes

Dans la préparation de l'*amrit kalash* selon les règles traditionnelles, on dénombre plus de 250 étapes. Pour obtenir 1 kilo d'*amrit kalash*, il faut 30 kilos de fruits. Comme vous pouvez l'imaginer, l'*amrit kalash*, préparation concentrée s'il en est de la médecine ayurvédique, est certainement aussi la recette la plus dispendieuse en matière première.

*Les succès thérapeutiques de l'*amrit kalash

Ces dernières années, plus de 50 équipes scientifiques se sont penchées sur les secrets de l'*amrit kalash*, ce qui a donné lieu à la publication de plus de 40 études qui parviennent toutes au même résultat : l'un des effets majeurs de ce *rasayana* est la stimulation du système immunitaire. Consommé régulièrement, il fait reculer les maladies infectieuses, disparaître les tendances allergiques et renforce

les capacités de performance physiques et intellectuelles et de résistance générale de l'organisme. Par ailleurs, l'*amrit kalash* prévient la formation de caillots dans les vaisseaux sanguins. Il protège l'organisme d'agents chimiques issus de notre environnement et réduit, par conséquent, le risque de formation de radicaux libres dans le corps. Il a aussi un effet réparateur sur l'ADN. L'expérience suivante a été particulièrement frappante : l'introduction de l'*amrit kalash* en milieu cancéreux cultivé in vitro entraîne la guérison des cellules qui redeviennent saines. Et en plus de tout cela, l'*amrit kalash* lutte de manière très efficace contre le vieillissement. Enfin, même consommé à haute dose, il n'a pas d'effets secondaires.

PANCHAKARMA – RAJEUNISSEMENT ET RÉGÉNÉRATION

Le *panchakarma* est une cure de rajeunissement sans égale. Cette thérapie ayurvédique ne contribue pas seulement à guérir des maladies aiguës, elle est, au sens le plus propre du terme, une fontaine de jouvence et un bienfait pour le corps, l'esprit et l'âme.

Le *panchakarma* peut parfaitement s'adapter aux besoins individuels. La peau saine est soignée et nourrie grâce à l'utilisation d'huiles végétales spécifiques, tandis que, dans les cas de dermatoses – par exemple le psoriasis ou l'eczéma –, les thérapies (telle l'application de lassi sur le corps entier ou le massage au ghee) sont définies en fonction du type de constitution de l'individu. Pour les massages spécifiques à l'huile, ou toutes sortes d'autres thérapies à base d'huile, il existe des huiles végétales naturelles correspondant à chaque type, qui guérissent, protègent et soignent la peau et le corps.

Comment pratiquer le *panchakarma*

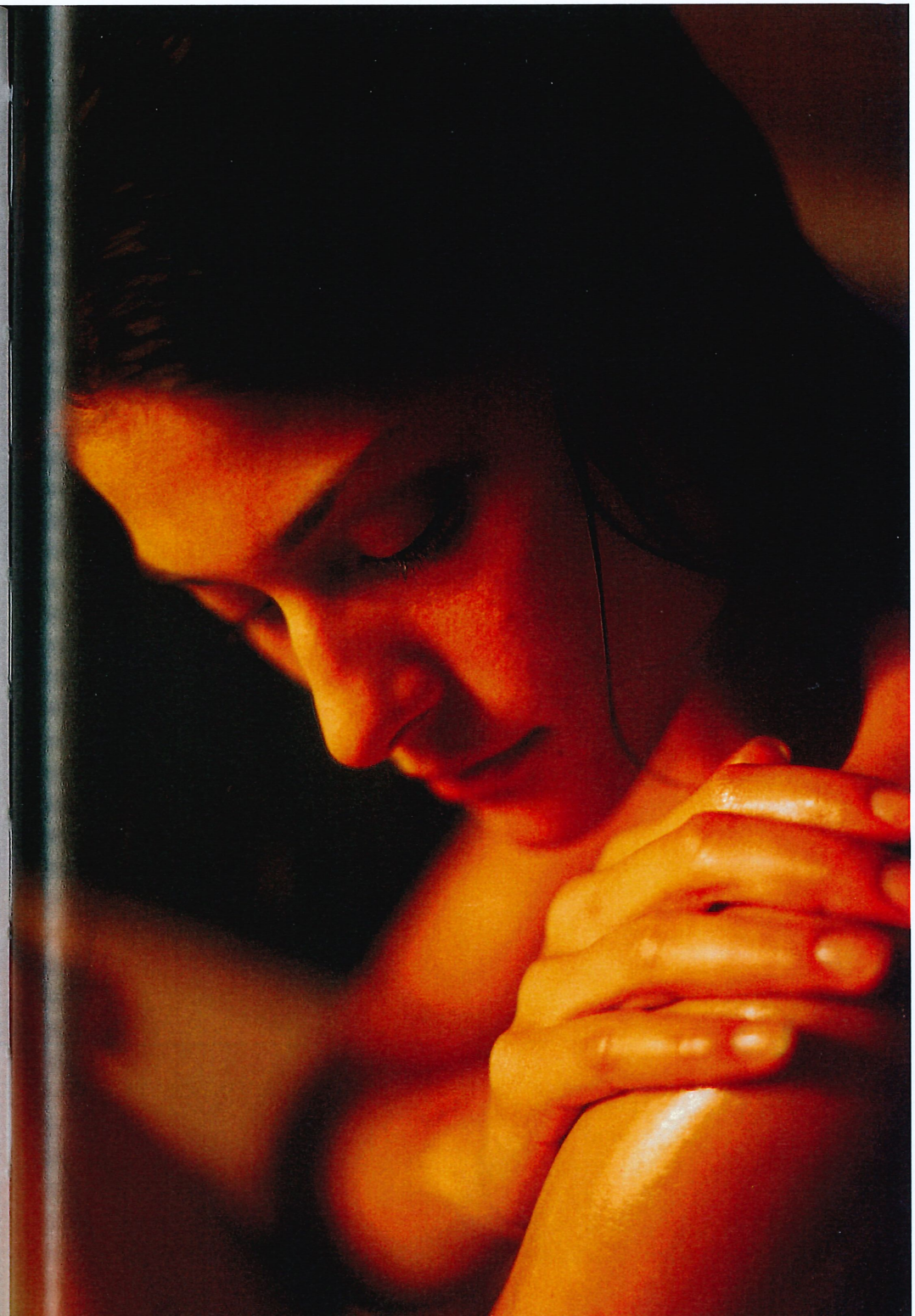
Toute thérapie ayurvédique vise à préserver ou à restaurer l'équilibre des trois *dosha* (p. 12), le traitement préalable étant toujours de débarrasser le corps des toxines accumulées.

Le *panchakarma* est une cure de désintoxication intense et efficace. Ce traitement en « cinq actions » (telle est la signification de *panchakarma*) comprend une scrupuleuse phase préparatoire à travers une meilleure hygiène de vie et une alimentation équilibrée. La pratique de diverses techniques épuratives, tels les massages, les applications d'huiles ou d'autres substances chaudes et les bains de vapeur, joue un rôle clé dans cette mise en condition.

Allier l'utile à l'agréable

Tous ces traitements sont des plus agréables et agissent sur plusieurs niveaux du corps-esprit : ils purifient et guérissent le corps, harmonisent la psyché et nous aident à nous retrouver nous-mêmes. Le massage complet à l'huile est particulièrement apprécié, parce qu'il est immédiatement dynamisant et qu'il procure un pur plaisir au corps et à l'âme. À la page 140, vous apprendrez comment le pratiquer vous-même.

La particularité d'un massage ayurvédique est d'être un massage synchronisé, c'est-à-dire pratiqué simultanément par deux thérapeutes. Le plus souvent, il est associé à d'autres techniques de soins telles des bains de vapeur ou des applications spécifiques d'huile ou d'autres substances sur différentes parties du corps. Une cure de *panchakarma* classique, suivie dans un centre ayurvédique, dure entre une et trois semaines, en mode ambulatoire ou résidentiel. Sachez que les traitements ne peuvent véritablement produire leur effet que grâce à la connaissance et au savoir-faire des spécialistes



qui sont la condition d'une thérapie spécifiquement adaptée aux besoins de chacun. Élaborées par des experts, les techniques appliquées dans les centres agréés sont d'ailleurs sans cesse optimisées et perfectionnées.

Comment agit un massage curatif ayurvédique ?

Les médecins allopathes occidentaux ont du mal à considérer les massages ayurvédiques et même le principe du *panchakarma* dans son ensemble comme autre chose qu'un simple soin de confort et de bien-être. Leurs pouvoirs curatifs sont pourtant très complexes, et il n'est évidemment pas possible, dans le cadre de cet ouvrage, d'en détailler l'ensemble. Les points suivants vous livreront cependant un bref aperçu de leurs effets majeurs.

Les zones de Head – la présence des organes dans la peau

Les organes internes possèdent des zones réflexes, dites zones de Head, situées dans l'épiderme, dont on active les fonctions grâce à diverses formes de stimulation – massages, stimulations mécaniques de la peau, applications chaudes ou froides. Les techniques de massage ayurvédique utilisent ces zones afin d'équilibrer ou d'activer les fonctions ou le métabolisme des organes internes.

Métabolisme et régime cellulaire

Selon la technique de massage ayurvédique utilisée, le métabolisme de la peau se trouve plus ou moins activé et provoque l'élimination plus ou moins massive des cellules mortes et des toxines. Les massages pratiqués à l'aide de crèmes à texture pâteuse, en agissant également comme un gommage naturel intense, stimulent précisément ces fonctions. Par ailleurs, le drainage en douceur des glandes augmente la sudation et intensifie l'évacuation des lipides contenus dans l'organisme.

La peau comme pharmacie du corps

On peut considérer la peau comme la véritable pharmacie de notre corps. Des études scientifiques confirment que le massage de la peau libère de fortes quantités d'hormones et de substances au pouvoir immunisant, entre autres l'hormone de croissance, qui agit aussi contre le vieillissement et assure le renouvellement des cellules. Le massage active également la production d'hormones sexuelles et d'inhibiteurs dont l'action immunisante empêche la croissance tumorale.

Intégration et synchronisation

La synchronisation – due à l'action simultanée de deux thérapeutes – lors du massage complet provoque un autre effet curatif essentiel. L'enregistrement des ondes cérébrales au cours du massage a prouvé que celui-ci intensifie l'activité synchronisée et coordonnée des deux hémisphères du cerveau. Les diverses fonctions du système nerveux central, et donc les fonctions corporelles, sont ainsi accordées entre elles.

Hormones du bonheur et autres transmetteurs de notre conscience

Grâce à un gigantesque réseau de récepteurs situés dans la peau et aux faisceaux de fibres nerveuses qui les prolongent, chaque signal extérieur, chaque sensation et perception est communiquée directement au système nerveux central par les neurotransmetteurs. Inversement et simultanément, les mêmes transmetteurs acheminent toutes les informations relatives au contenu de notre conscience (idées et émotions) à l'ensemble des cellules du corps.

En d'autres termes : les sensations du bonheur, du bien-être, de la souffrance ou encore la contrariété ou la peur ne sont pas seulement l'expression de notre conscience, elles

exercent aussi une influence directe sur les cellules. Le massage ayurvédique n'est donc pas uniquement un « massage de l'âme » en raison de son caractère agréable. Chaque sensation encore non assimilée, dont l'information se trouve dans les cellules cutanées, est traitée lors du massage.

Rajeunissement et purification

La peau, surtout le tissu adipeux de l'hypoderme, est aussi un lieu de stockage pour des toxines solubles dans l'eau et dans les graisses. L'élimination de ces substances s'effectue par les glandes sudoripares et sébacées, par les membranes entre les pores ou par l'exfoliation. Le massage à l'huile permet donc de purifier la peau efficacement à différents niveaux.

LE MASSAGE AUX HUILES – *ABHYANGA*

OUTRE LE RAJEUNISSEMENT, CE MASSAGE COMPLET (*ABHYANGA*) AUX HUILES VÉGÉTALES, À PRATIQUER AISÉMENT SUR VOUS-MÊME, EST UN « LUXE » SIMPLE QUI PROCURE DE MULTIPLES EFFETS CURATIFS QUE VOUS DEVRIEZ VOUS OFFRIR LE PLUS SOUVENT POSSIBLE.

Il stimule la circulation sanguine, apaise le système nerveux et fortifie la musculature. Les fonctions des organes internes sont équilibrées grâce aux zones réflexes situées dans la peau, et la production hormonale activée. Ce type de massage stimule également les fonctions digestives, créant un bien-être durable tant psychique que physique. Pratiqué régulièrement, ce traitement tonifie la peau, restaure son élasticité, l'assouplit et la protège du soleil, du vent et des agressions de l'environnement.

Quelle huile choisir ?

Pour ce massage, on utilise des huiles végétales naturelles de première qualité, comme l'huile de sésame, de noix de coco, d'amande douce ou de jujube. Pour connaître l'huile qui conviendra le mieux à votre constitution, reportez-vous à la page 56, où figure un tableau de correspondances entre les différentes huiles et les *dosha*. Avant d'utiliser une huile, il faut la faire « mûrir », c'est-à-dire la préchauffer pour l'alléger et la fluidifier, afin qu'elle soit mieux assimilée par la peau. Si vous ne pouvez pas préparer votre huile vous-même, vous trouverez également, dans les magasins spécialisés, d'excellentes huiles thérapeutiques vendues prêtes à l'emploi, enrichies de précieuses essences végétales.

Comment fabriquer une huile « sèche »

Dans une casserole, à feu très doux, faites lentement chauffer l'huile à 110 °C. Contrôlez la température avec un thermomètre ou jetez une à trois gouttes d'eau dans l'huile froide. À 100 °C, l'eau commence à s'évaporer en grésillant : signe que l'huile s'est transformée. L'huile « sèche » conserve toutes ses propriétés, même si elle est stockée pendant quelque temps, et pénètre plus facilement dans la peau. Avant de l'utiliser, préchauffez légèrement votre huile de massage au bain-marie.

Quelle fréquence pour les massages ?

Pour la peau de type Vata, sensible et souvent sèche, un *abhyanga* quotidien est parfaitement indiqué, surtout en hiver quand il fait mauvais, que le vent est rude, mais aussi en cas de stress. Si vous n'avez que peu de temps, il suffit de vous masser le visage, les mains et les pieds. La peau Pitta préfère l'huile de noix de coco, rafraîchissante, à raison de deux à trois massages par semaine. La peau Kapha, en revanche, naturellement bien graissée, ne tolère que des traitements occasionnels à l'huile. Fiez-vous surtout à votre intuition.

Comment s'y prendre

• Pratiquez l'*abhyanga* le matin avant la douche ou le bain. Ne vous pressez pas. Chauffez l'huile « sèche » à la température du corps et asseyez-vous sur un tabouret ou sur une serviette-éponge posée sur le sol, dans une pièce bien tempérée. Huilez d'abord tout le corps, puis commencez le massage. Ne prenez d'abord que la quantité d'huile nécessaire afin que vos mains glissent facilement sur la peau.

• Commencez par le massage de la tête. Avec 1 c. à s. d'huile, massez-vous le cuir chevelu avec le bout des doigts, en décrivant de petits cercles.

• Suit alors le massage des oreilles. Saisissez le lobe entre l'index et le pouce, puis massez le pavillon de l'oreille avec les autres doigts, en légers mouvements ascendants et descendants. Le massage du revers de l'oreille est particulièrement bénéfique à Vata.

• L'étape suivante concerne le visage. Massez d'abord le front, d'un côté vers l'autre et inversement, puis, en légères frictions circulaires, les tempes et les joues. Frottez-vous le menton, à nouveau selon un mouvement transversal. Pour finir, frictionnez-vous les ailes du nez avec les majeurs, en mouvements ascendants et descendants.

• C'est le tour de la nuque et du cou. Pour la nuque, faites glisser vos doigts de la naissance du cou jusqu'à la racine des cheveux. Pour le cou, massez à plusieurs reprises en partant du bas vers le haut jusqu'au menton.

• Le massage des bras commence à l'épaule et finit par les doigts. Massez-vous les muscles vigoureusement avec la paume, en mouvements ascendants et descendants. Frictionnez doucement l'articulation de l'épaule, le coude et le poignet en décrivant des cercles. Massez chaque doigt entièrement, de la base vers son extrémité.

• Massez ensuite le torse en légères frictions circulaires, des côtes vers le centre, en évitant les seins si vous êtes une femme. Frictionnez le sternum, en légères pressions ascendantes et descendantes. Massez ensuite l'abdomen avec les paumes, en douceur et lentement, dans le sens des aiguilles d'une montre.

• Puis, mettez-vous debout et massez-vous le dos et les fesses avec les paumes des deux mains, en mouvements énergiques, ascendants et descendants.

• Rasseyez-vous pour le massage des jambes. Procédez de la même manière qu'avec les bras. Massez de haut en bas, en commençant par les hanches. Frictionnez énergiquement les muscles des cuisses et des mollets avec les paumes en réservant, à l'articulation du genou et de la cheville, un traitement plus doux consistant en de légers mouvements circulaires.

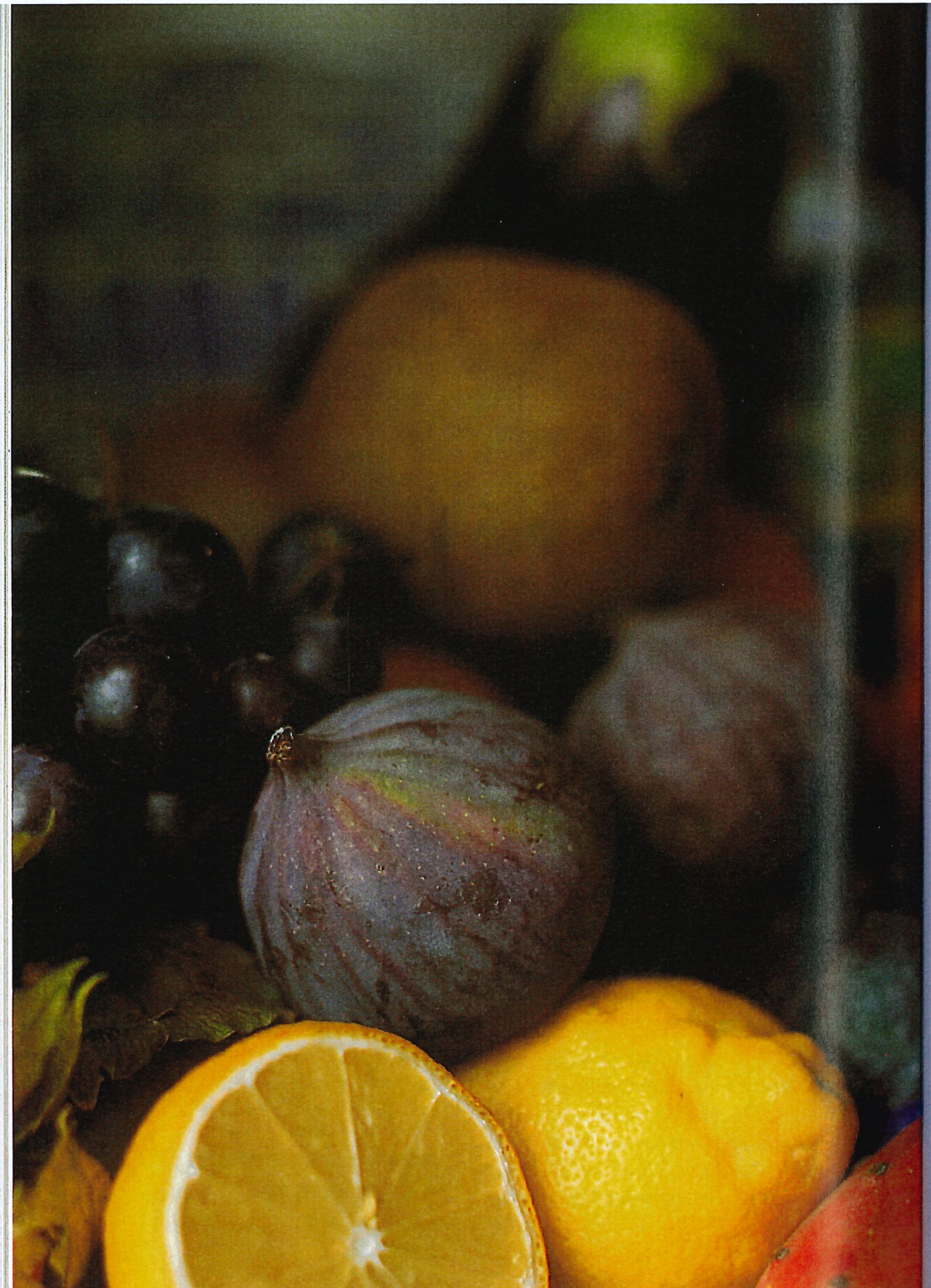
• Le massage des pieds est la conclusion de l'*abhyanga*. Massez les chevilles au moyen de légères frictions circulaires, pétrissez les talons avec les paumes. Passez doucement les doigts sur le tendon d'Achille, de haut en bas, et massez le cou-de-pied en effectuant des mouvements énergiques et rapides. Frottez entièrement chaque orteil, et chaque espace entre les orteils, avec les doigts de la main. Terminez en pratiquant un massage simultané des plantes et des cous-de-pied.

Durée du massage

Il faut environ cinq à dix minutes pour un massage complet. Attendez encore dix à vingt minutes pour que l'huile ait entièrement pénétré avant de prendre une douche ou un bain chauds, mais n'utilisez qu'un savon doux – ainsi le film protecteur sera conservé pour toute la journée.

À noter : ne pratiquez pas de massage à l'huile pendant les trois premiers jours des règles. Le massage à sec (*garshan*, p. 56) est préférable pour toutes les personnes qui souffrent de peau grasse, d'un excédent de poids ou d'un métabolisme paresseux.

Le massage procure un effet de bien-être durable, tant physique que psychique.



Recettes

MENU DE BEAUTÉ AYURVÉDIQUE

Cocktail « dadima »

Apéritif embellissant riche en vitamines

2 grosses grenades
2 c. à s. de poudre d'amande ayurvédique
1/4 de c. à s. de sucre de canne
1 c. à s. de miel de fleurs de montagne ou de sapin de montagne
1 c. à s. de jus de gingembre
1/4 de c. à c. de cardamome
Cannelle en poudre (facultatif)
ou quelques gouttes de jus de citron
Feuilles de menthe fraîches et noix de coco râpée pour la décoration

Coupez les grenades en deux dans le sens de la longueur et pressez-les. Ajoutez au jus obtenu la poudre d'amande, le sucre de canne, le miel et les épices. Remuez au fouet jusqu'à l'obtention d'une préparation mousseuse, puis laissez reposer quelques minutes. Versez le jus dans des verres à champagne et décorez avec les feuilles de menthe et la noix de coco râpée (en givrant les bords du verre). Servez en apéritif.

Feuilles de basilic farcies à la crème de gingembre et aux perles de grenades

Une entrée délicieuse

1 1/2 c. à s. de gingembre frais, finement râpé
1/8 de c. à c. de poudre d'amande ayurvédique
1 pincée de sel
3 c. à s. de sucre de canne
4 gouttes de jus de citron
1 pincée de piment de Cayenne en poudre
1 c. à c. de crème fraîche épaisse ou de fromage blanc
1 à 2 feuilles de basilic moyennes par personne
Pépins de grenade ou poivron rouge émincé en petits cubes
Amandes effilées, grillées

Pour préparer la farce, mélangez intimement le gingembre, la poudre d'amande, le sel, le sucre de canne, le jus de citron et le piment de Cayenne. Ajoutez-y la crème fraîche, remuez de manière à obtenir une crème épaisse.
Disposez délicatement un peu de crème au gingembre à l'intérieur d'une feuille de basilic et décorez avec un pépin de grenade ou un petit cube de poivron.

Poêlée de fenouil au curry

1 c. à s. de ghee
1/2 c. à c. de coriandre moulue
1/2 c. à c. de cumin moulu
1/4 de c. à c. de cardamome moulue
1/4 de c. à c. de grains de fenouil moulus
1 pincée d'asa-fœtida
1 c. à c. de curcuma
500 g de fenouil, lavé et coupé en lamelles
3 carottes râpées
1/2 tasse de raisins secs soigneusement lavés et trempés dans l'eau au préalable
Garam masala (en fonction du goût)
1/2 c. à c. de sucre de canne (en fonction du goût)
Amandes effilées et persil frais pour la décoration

Faites chauffer le ghee à feu doux. Faites-y revenir les épices, puis incorporez-y délicatement les légumes et les raisins. Mouillez avec un peu d'eau, assaisonnez de garam masala, salez et laissez cuire. Dès que les légumes sont cuits, disposez-les dans un plat et décorez avec des amandes effilées et du persil. Servez avec du riz basmati ou des chapatis.
Pour varier, préparez ce plat à base de courgettes ou de brocoli.

Riz au safran et aux épices

1/2 c. à c. de stigmates de safran
250 g de riz basmati
5 c. à s. de ghee
1 bâton de cannelle, broyé
1/4 de c. à c. de graines de cardamome, broyées
2 clous de girofle
1 c. à c. de sel
2 c. à s. de sucre roux
1 c. à s. de pistaches décortiquées, hachées
1 c. à s. de noix de cajou, hachées
Persil frais ciselé
Citron en rondelles

Versez 4 c. à s. d'eau chaude sur les stigmates de safran et laissez infuser 1 heure. Lavez soigneusement le riz à l'eau courante, puis trempez-le dans l'eau pendant 30 minutes. Faites chauffer le ghee à feu doux, faites-y revenir quelques instants la cannelle, la cardamome et les clous de girofle. Incorporez le riz, mouillez avec de l'eau et ajoutez le sel, le sucre et l'eau safranée. Portez à ébullition. Laissez cuire 20 minutes environ à feu doux. Disposez le riz dans un plat, parsemez de pistaches et de noix de cajou, puis décorez avec du persil et des rondelles de citron.

Notre astuce

Le riz basmati enrichi d'un peu de ghee constitue un accompagnement culinaire quotidien qui favorise la beauté.

Bengali channa masala dhal

Un plat ayurvédique aux légumes secs

250 g de pois chiches (*channa dhal*), écossés
2 c. à s. de ghee
2 1/2 c. à c. de cumin moulu
1 c. à c. de coriandre moulue
1 poivron rouge de taille moyenne, finement haché
3 c. à c. de gingembre frais, finement haché
1 c. à c. de curcuma en poudre
1 feuille de laurier
3 c. à c. de sucre de canne
1 tasse de tomates, pelées et finement hachées
1 1/2 c. à c. de garam masala
1 c. à c. de jus de citron vert ou de citron, fraîchement pressé
1 c. à c. de sel
1 pincée de piment de Cayenne moulu
Feuilles de coriandre fraîches

Laissez tremper les pois chiches au moins 6 heures dans l'eau. Dans une casserole, chauffez le ghee à feu doux. Faites-y revenir le cumin et la coriandre. Ajoutez le poivron, le gingembre, le curcuma et le laurier, puis faites revenir le tout quelques instants. Versez environ 1/4 de l d'eau et mélangez avec les tomates, le sucre de canne et les pois chiches. Laissez cuire 30 minutes environ à feu doux. Ajoutez ensuite le garam masala, le jus de citron vert (ou de citron), salez et poivrez en fonction de votre goût et laissez reposer quelques instants à couvert. Parsemez de feuilles de coriandre et servez chaud.

Chapatis

Délicieux pain plat sans levain

1 tasse de farine complète de blé (de type 55)
3/4 de tasse de farine blanche
1/2 c. à c. de sel
Ghee

Dans une terrine, mélangez la farine et le sel. Ajoutez-y 3 à 4 c. à s. de ghee, travaillez la pâte de manière à la rendre souple et élastique. Pétrissez soigneusement et laissez reposer 1 heure environ. Pétrissez une nouvelle fois énergiquement et étalez la pâte sur le plan de travail fariné de manière à obtenir de fines abaisses rondes. Faites chauffer le ghee dans une poêle solide, et faites-y légèrement dorer les chapatis, comme vous le feriez pour des crêpes. Au cours de la cuisson, retournez-les à plusieurs reprises ou pressez-les sur les bords avec du papier absorbant. Servez les chapatis chauds.

Chutney « Pudina »

Préparation d'accompagnement riche en vitamines

3 à 4 c. à s. de purée de noix de cajou
2 tasses de persil frais, finement haché
1/4 de c. à s. de gingembre frais, finement haché ou passé au presse-ail
2 c. à s. de yaourt biologique
1/2 c. à c de sel
3 c. à s. de sucre de canne
2 c. à s. de jus de citron vert ou de citron, fraîchement pressé
Piment de Cayenne en poudre (facultatif)

Broyez tous les ingrédients au mixeur et servez ce chutney pour accompagner des plats de riz ou des chapatis.

Chutney aux pommes et à la noix

2 pommes épluchées, épépinées et émincées (des Boscop, de préférence)
1/4 de c. à c. de sel
2 c. à c. de sucre de canne
1/2 c. à c. de jus de citron
1 c. à c. de cumin, grillé et broyé
7 c. à s. d'eau minérale naturelle non gazeuse
1/2 c. à c. de garam masala
1 1/2 c. à c. de noix, hachées
Feuilles de coriandre ou de menthe fraîches

Broyez tous les ingrédients au mixeur. Laissez reposer 2 heures environ au réfrigérateur. Disposez dans un plat et décorez avec des noix ou des feuilles de coriandre ou de menthe. Ce chutney se marie très bien avec des chapatis ou des plats de riz.

Lassi « Shatapushapa »

1/3 de l de yaourt biologique
75 cl d'eau minérale naturelle non gazeuse
2 c. à s. de confiture ayurvédique de pétales de rose
1 c. à c. de sucre de canne
Quelques gouttes d'eau de rose (facultatif)
1 rose par verre

Battez tous les ingrédients jusqu'à ce que la préparation commence à mousser, versez-la dans de jolis verres et décorez chacun avec une rose.

Lassi au cresson

1/3 de l de yaourt biologique
75 cl d'eau minérale naturelle non gazeuse
6 c. à s. de cresson frais
1 pincée de sel
Sucre de canne ou sirop d'érable (facultatif)

Mélangez les ingrédients et battez-les au fouet jusqu'à ce que la préparation commence à mousser, ajoutez-y du sucre de canne ou du sirop d'érable, puis servez dans de jolis verres.

Assiette de fruits frais « Saraswati »

1 melon de taille moyenne (classique de Cavaillon ou melon brodé), épépiné et coupé en petits cubes
1 à 2 kiwis, épluchés et coupés en lamelles
1 carambole, coupée en rondelles
2 mandarines, coupées en cubes
1 à 2 c. à s. de miel de fleurs de montagne
1 à 3 c. à s. de crème fraîche liquide
1 c. à c. de jus de citron vert
50 g de cernaux de noix finement hachés
4 brins de mélisse

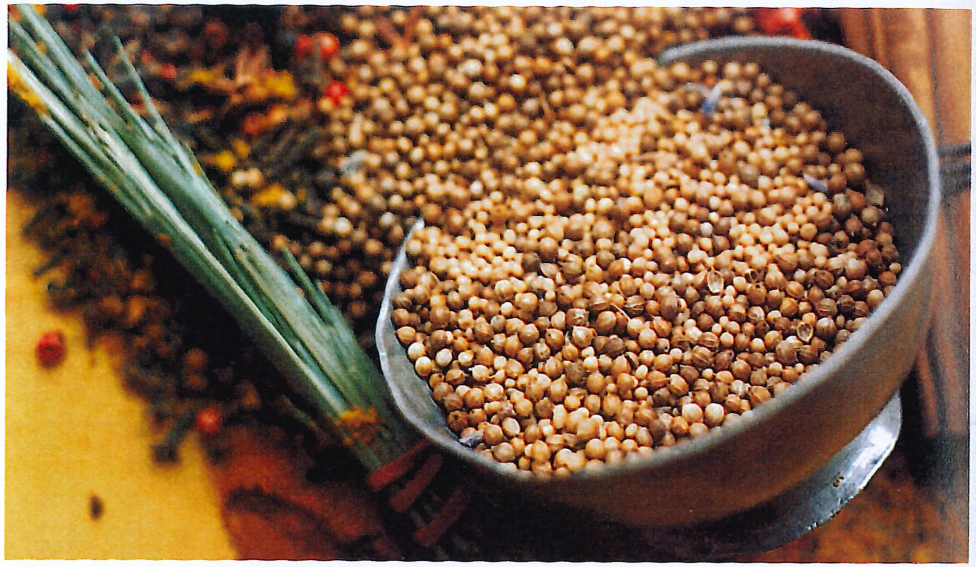
Disposez les fruits préalablement préparés dans une assiette. Mélangez le miel, la crème et le jus de citron vert, puis nappez les fruits de ce mélange. Saupoudrez de cerneaux hachés et décorez avec des feuilles de mélisse. Cette assiette de fruits peut également être servie comme plat principal.

Vedacino

Cappuccino de beauté

1 1/2 c. à c. de café ayurvédique
2 c. à c. de crème fraîche liquide
1/4 de c. à c. de cardamome
Sucre de canne (en fonction du goût)
Un peu de crème liquide fouettée
1 pincée de cannelle ou d'anis

Portez à ébullition 1/2 l d'eau, délayez-y le café et faites bouillir 10 minutes supplémentaires. Ajoutez-y la crème liquide, puis filtrez le café, assaisonnez-le de cardamome et sucrez-le. Versez-le dans des tasses, décorez avec un peu de crème fouettée et saupoudrez de cannelle.



GHEE

Beurre clarifié ayurvédique

Spécificité de la cuisine ayurvédique, le ghee est également utilisé dans le domaine cosmétique. Selon l'Ayurveda, il est l'élixir de la vie et peut restaurer la jeunesse. Plus digeste que le beurre traditionnel et d'autres graisses animales, le beurre clarifié fortifie les organes digestifs, rehausse la saveur des plats et préserve leur teneur en vitamines et autres substances vitales. Par ailleurs, il assure une assimilation optimale des vitamines, sels minéraux et micronutriments liposolubles.

La préparation d'un excellent ghee est simple, mais demande un peu de temps et d'attention. Comme il se conserve longtemps, vous pouvez préparer une assez grande quantité à l'avance. La première fois, préparez votre ghee en petite quantité, afin d'apprendre à apprécier les temps de cuisson qui diffèrent en fonction des fours.

Comment préparer le *ghee*

Détaillez 500 g de beurre frais (si possible non salé et sans colorant) en petits morceaux, puis rincez-les à l'eau froide jusqu'à ce que les dépôts de protides soient éliminés et que l'eau reste limpide. Mettez les petits morceaux de beurre dans une casserole, faites chauffer à feu moyen et à couvert jusqu'à ce que la surface commence à mousser. Baissez aussitôt la température et laissez frémir à feu très doux, sans remettre le couvercle. Les petits grésillements dus à l'ébullition vous indiquent que l'eau contenue dans le beurre est en train de s'évaporer. Écumez à plusieurs reprises. Laissez frémir jusqu'à l'évaporation totale de l'eau. Attention : à l'instant même, retirez le ghee du feu, parce qu'il risque alors de brûler. Le beurre clarifié est jaune doré, et son arôme rappelle la noisette, mais il ne doit surtout pas brunir. Pour 500 g de beurre, le temps de cuisson varie selon le type de four utilisé entre 30 et 60 minutes ; pour 2 kg, comptez environ 2 heures.

Quelques conseils

Si votre four ne dispose que de trois positions de thermostat, la plus faible sera toujours trop forte, de sorte que le ghee chauffe trop rapidement et risque de brûler. Pour cette raison, éteignez votre four plusieurs fois au cours de la cuisson. En inclinant légèrement la casserole, vous pourrez vérifier si le beurre a attaché et s'il est en train de brunir, auquel cas il faudra alors retirer immédiatement le ghee du feu.

Une fois la cuisson terminée, filtrez le ghee au chinois directement dans un bocal à conserves propre ou dans un récipient en grès. Laissez refroidir sans couvrir jusqu'à ce que la masse soit figée. Conservez le ghee dans un endroit frais, à couvert, mais non au réfrigérateur. Pour l'utilisation quotidienne, prélevez une quantité restreinte que vous mettrez dans un autre bocal, plus petit.

LASSI

Boisson ayurvédique aux vertus curatives

Cette boisson à base de yaourt, salée, sucrée, piquante ou épicée selon les goûts, est un classique de la cuisine indienne et un précieux breuvage ayurvédique. On le boit par petites gorgées, de préférence, pour accompagner les repas ou bien après les repas. Le lassi est très digeste, il stimule la flore intestinale et équilibre les *dosha*. Il est riche en calcium, en protéines et en vitamine B, et, en tant que produit fermenté, il contient une forte concentration d'acides lactiques qui jouent un rôle important dans les processus digestifs. C'est aussi un excellent remède pour lutter contre la paresse intestinale.

Comment préparer le lassi (pour quatre personnes)

Diluez un demi-litre de yaourt nature, frais et ferme, à la saveur douce et de première qualité (sans conservateur ni épaississant ; veillez à ce que le ferment soit issu des lactobactéries *Streptococcus thermophilus* et *Lactobacillus bifidus*, qui forment des acides lactiques dextrogyres), dans de l'eau minérale naturelle non gazeuse ou dans une excellente eau du robinet, jusqu'à obtenir le double ou le triple du volume. Pour éliminer les grumeaux et faire mousser légèrement, mélangez avec un fouet ou un mixeur électrique. Si vous utilisez du yaourt que vous avez vous-même fabriqué à base de lait frais, une fine couche de graisse apparaîtra à la surface. Retirez celle-ci à l'aide d'une écumoire.

Selon votre goût, vous pouvez rehausser la saveur de ce lassi de base avec des épices ou des jus de fruits ou de légumes fraîchement pressés (à la page 147, vous trouvez deux variantes de lassi). Ne servez pas le lassi trop froid ; à température ambiante, ou même un peu plus chaud, il n'en sera que plus digeste.

Quelques conseils importants

N'utilisez que du yaourt frais et ferme. Un bon yaourt a une saveur douce et légèrement sucrée. Le yaourt liquide ou brassé, en revanche, ne convient pas à la préparation du lassi, parce qu'il nuit au bon fonctionnement de l'appareil digestif et entraîne la production d'*ama* (p. 113).
Si vous avez des troubles digestifs, évitez le lassi enrichi aux fruits. Préférez-lui alors les savoureux lassi aux épices.

ASTUCES ET CONSEILS PRATIQUES POUR LA VIE QUOTIDIENNE

Le matin (entre 5 et 7 heures)
- Réveillez-vous sans mettre de réveil
- Instillez une goutte d'huile dans chaque narine
- Buvez un verre d'eau à température ambiante
- Expulsez les fèces
- Nettoyez votre langue, brossez-vous les dents
- Gandusha : gargarisez-vous avec de l'huile de sésame « sèche »
- Massage complet à l'huile (p. 140)

Massez particulièrement le cuir chevelu, les oreilles et les pieds. (En été, un massage à l'huile de la tête, des oreilles et des pieds suffit.)
- Prenez une douche ou un bain chauds
- Exercices physiques et respiratoires, yoga (p. 117)
- Méditation

À midi (entre 12 et 13 heures)
- Prenez votre déjeuner assez tôt (votre repas principal, si possible). Après le repas, restez assis, tranquillement, pendant cinq minutes
- Faites une promenade digestive (5 à 15 minutes)

En fin d'après-midi
- Méditation

Le soir (entre 18 et 19 heures)
- Un repas léger ; après, restez assis, tranquillement, pendant 5 minutes
- Faites une promenade digestive (5 à 15 minutes)
- Le soir, consacrez-vous uniquement à de menues activités

Le coucher (entre 21 et 22 heures 30)
- Couchez-vous tôt, mais au moins trois heures après le dîner
- Ne lisez pas, ne mangez pas ou ne regardez pas la télévision quand vous êtes couchée

REMARQUES GÉNÉRALES
- Buvez de l'eau chaude, par petites gorgées, à plusieurs reprises tout au long de la journée (p. 113)
- N'oubliez pas de pratiquer des activités sportives régulières

Table des matières

TABLE DES MATIÈRES

LA BEAUTÉ INTÉRIEURE **7**
Le secret des soins de beauté ayurvédiques **8**
L'Ayurveda de Maharishi ou la redécouverte d'un savoir ancestral 8
La cosmétique ayurvédique 9
C'est vous qui créez votre univers 9
La beauté naît dans la conscience 11
Le jeu cosmique des *dosha* **12**
La vie : une partition pour trois instruments 12
Trouver le bon accord 12
Vata : le mouvement, la sensation, la perception 13
Pitta : la chaleur corporelle et la régulation du métabolisme 14
Kapha : la structure et la forme 14
Régulation et harmonie : une tâche complexe 15
Les *dosha* dans le cycle journalier et saisonnier 15
La santé dans l'équilibre des *dosha* 17
Les types mixtes sont plus fréquents 17
Déterminez votre type de constitution **19**
Dispositions naturelles de l'esprit et du corps **20**
Troubles de l'esprit et du corps **23**
Notre peau – une invention géniale de la nature **26**
Le jeu des *dosha* dans la peau 26
De quoi est faite la peau 26
L'action de Vata, Pitta et Kapha dans la peau 28
L'action de Vata dans la peau *28*
L'action de Pitta dans la peau *29*
L'action de Kapha dans la peau *29*
Les différents types de peau 29
L'homme, la nature et le cosmos : la cosmétique ayurvédique 29
Harmonie ou tension entre les *dosha* 30
La peau de type Vata 30
Lorsque Vata est en déséquilibre *31*
La peau de type Pitta 31
Lorsque Pitta est en déséquilibre *34*
La peau de type Kapha 34
Lorsque Kapha est en déséquilibre *35*
À quel moment, la peau exige-t-elle des soins particuliers ? **36**
Trucs et astuces pour une peau saine et belle **37**
Privilégiez une alimentation saine et complète 37
Respectez des repas réguliers 37
Buvez de l'eau chaude 37
Profitez des vertus thérapeutiques des heures matinales 38
Veillez à observer un cycle jour-nuit régulier 38
Gardez du temps pour la méditation, la détente et la gymnastique 38
Réduisez le stress émotionnel 38
Accordez au temps la valeur qu'il mérite 38

Une signification essentielle 39
Des tissus sains – une peau saine **40**
Les sept *dhatu* – la gamme de notre système corps-esprit 40
Rasa – le plasma de la vie 41
Comment fortifier rasa *41*
Rakta – le sang, un fluide bien particulier 42
Comment fortifier rakta *42*
Mamsa – le tonus musculaire 43
Comment fortifier mamsa *43*
Meda – la graisse comme tissu de protection et de stockage 43
Comment renforcer meda *44*
Asthi – le tissu osseux et de soutien du corps 45
Comment fortifier asthi *46*
Majja – protégé par une gaine osseuse 46
Comment préserver majja *47*
Sukra – la beauté radieuse 48
Comment fortifier sukra *48*

BELLE DE LA TÊTE AUX PIEDS **51**
Créez vous-même vos produits de beauté naturels **52**
Le plaisir des soins de beauté 53
Quelques conseils indispensables pour la préparation de vos produits de soin *53*
Votre programme de beauté personnalisé **54**
Trois méthodes pour s'observer 54
C'est vous qui donnez le ton 54
Purifier son corps : une pratique essentielle **55**
Abhyanga – massage pour le corps aux huiles végétales 55
Garshan 56
Les bains de beauté 56
Les bains naturels, trésors de la nature *57*
Parfums exotiques et essences florales *57*
À chaque type de constitution son bain *57*
Les masques de beauté 60
Masques de beauté ayurvédiques pour le visage ou pour le corps *60*
L'art des soins du visage **63**
Les soins nettoyants du visage 64
Le soin nettoyant à l'huile végétale *66*
Ubatana – un soin nettoyant sans savon pour la toilette quotidienne du visage *66*
Notre astuce *67*
Les bains de vapeur – une excellente préparation pour un masque de beauté 69
Comment procéder et recette de base 69
Les compresses – une alternative au bain de vapeur 70
Mode d'emploi *70*
Un conseil pour les types Pitta *70*
Les masques aux fruits – des soins de beauté très prisés 71
Quelques astuces *71*
À chaque ingrédient sa propriété spécifique *72*

Les vertus curatives du miel 75
Variations sur des masques aux fruits 77
À chaque type son masque 77
Pour tonifier la peau 77
Soins capillaires naturels **79**
Massage du cuir chevelu 79
Des huiles pour stimuler la pousse et lutter contre les cheveux gras 79
Le lavage des cheveux 80
Lotions parfumées 80
Masques et traitements capillaires 82
Soins colorants – la jolie palette des teintures végétales 83
Soins des lèvres 84
Hygiène dentaire **85**
Les brosses à dents naturelles 85
Massage des dents à la sauge 85
Blanc magique 85
Poudre dentaire 85
Préparation 85
Hygiène de la bouche pour une bonne haleine **87**
Le rinçage de la bouche 87
Râpez votre langue ! 87
Soins oculaires **89**
Du bon usage des yeux 89
Des yeux vifs en dix clins d'œil 89
Facteurs perturbateurs de la vue 90
Regarder le soleil en face – un bain de lumière pour les yeux 90
Gouttes et compresses oculaires 90
Soins pour les rides et les poches sous les yeux 93
Soins relaxants et tonifiants pour des yeux plus beaux 93
Soins des mains et des ongles **94**
Nos mains sont notre carte de visite 94
Saluez la naissance du jour 94
Laissez parler vos mains 94
Massage ayurvédique des mains 94
Comment pratiquer le massage des mains 94
Masques traitants pour les mains 95
Soins des ongles 96
Massage des ongles 96
De belles jambes, de beaux pieds **97**
Massage des jambes 97
Comment pratiquer le massage des jambes 97
De beaux pieds pour toute la vie 98
Massage des pieds 98
Baumes, poudres et semelles 100
Bains de pieds 101

DE LA BEAUTÉ INTÉRIEURE ET EXTÉRIEURE **103**
Ojas, mystérieux élixir de la beauté **104**
Nourrir le corps et l'âme 104
Qualités du cœur, bonheur et joie 105
Les biophotons – la lumière de la vie 105
Des recherches déterminantes 105
Unir l'esprit et le corps 107
Une lumière sur le seuil de la porte 107
Les expériences fondatrices de notre conscience 108
La beauté grâce à la cuisine ayurvédique **109**
Se nourrir en accord avec son type de constitution 109
Être à l'écoute de ses besoins 109
Les six saveurs 112
Privilégiez l'alimentation végétarienne 112
La nourriture sattvique 112
Agni – le « feu digestif » 112
Une boisson aux épices chaque jour 113
La cure d'eau chaude 113
Mode d'emploi 113
Mangez avec vos cinq sens 113
Dix règles d'or pour une alimentation ayurvédique équilibrée 114
La juste manière de préparer les plats selon l'Ayurveda 114

MÉDITATION, YOGA, RELAXATION... **117**
La méditation – un bain de jouvence **118**
La méditation transcendantale 118
Une très ancienne technique védique 118
Comment cette méthode fonctionne-t-elle ? 119
Comment apprendre la méditation transcendantale ? 119
Respirer, c'est vivre – le *pranayama* **120**
Comment s'y prendre 120
Unir le corps et l'esprit – les *asana* du yoga **121**
***Suryanamaskar* – la salutation au soleil** **122**
La relaxation grâce à l'aromathérapie **125**
Un effet équilibrant 125
Le rythme de la vie – la musicothérapie ayurvédique **126**
Les vertus des anciens chants védiques 126
Les vertus du *Gandharva Veda*, ou l'harmonisation par la musique 126
Les *dosha* dans votre pouls **127**
Comment s'y prendre 127
Couleurs et formes **128**
De la magie des pierres précieuses **129**
Des pierres porte-bonheur 129
L'extraordinaire énergie des pierres précieuses 129
De l'importance du contact avec la peau 130
Les eaux de pierres précieuses 130

RAJEUNIR PAR L'AYURVEDA **133**
Le rajeunissement **134**
Rajeunir grâce aux *rasayana* 134
Que sont les rasayana ? 134
De subtiles mixtures à base d'extraits végétaux 134
Les rasayana issus de la nature 134
Compléments alimentaires, sources de bien-être et de santé 135
Panchakarma – rajeunissement et régénération 136
Comment pratiquer le panchakarma 136
Allier l'utile à l'agréable 136
Comment agit un massage curatif ayurvédique ? 138
Le massage aux huiles – *abhyanga* **140**
Quelle huile choisir ? 140
Comment fabriquer une huile « sèche » 140
Quelle fréquence pour les massages ? 140
Comment s'y prendre 140
Durée du massage 141

RECETTES **143**
Menu de beauté ayurvédique **144**
Cocktail « dadima » 144
Feuilles de basilic farcies à la crème de gingembre et aux perles de grenade 144
Poêlée de fenouil au curry 145
Riz au safran et aux épices 145
Bengali channa masala dhal 146
Chapatis 146
Chutney « pudina » 147
Chutney aux pommes et aux noix 147
Lassi « Shatapushapa » 147
Lassi au cresson 147
Assiette de fruits frais « Saraswati » 148
Vedacino 148
Ghee **149**
Beurre clarifié ayurvédique 149
Comment préparer le ghee 149
Quelques conseils 149
Lassi **150**
Boisson ayurvédique aux vertus curatives 150
Comment préparer le lassi (pour quatre personnes) 150
Quelques conseils importants 150

EN INDE, LES PRODUITS DE SOINS, SIMPLES ET EFFICACES, PRÉPARÉS À BASE DE PRODUITS NATURELS, AINSI QUE LES EXERCICES PHYSIQUES ET DE RELAXATION, SONT DEPUIS DES GÉNÉRATIONS LE SECRET DES FEMMES SOUCIEUSES DE LEUR BEAUTÉ.

Les bases de cette « cosmétique venue de la nature » sont issues des textes millénaires de la grande culture védique. Les recettes et thérapies proposées dans cet ouvrage sont inspirées par ce savoir ancien et adaptées aux types de peaux occidentaux :

- un programme de beauté personnalisé,
- des produits à créer soi-même pour nettoyer la peau et préserver son éclat,
- des traitements ayurvédiques revitalisants et rajeunissants,
- des massages à l'huile,
- méditation, yoga et exercices respiratoires,
- un programme de remise en forme et de soins de beauté pour le week-end.

La beauté par l'Ayurveda

CYNTHIA-NINA BOLEN **est thérapeute diplômée en médecine alternative ; elle s'est spécialisée dans l'Ayurveda de Maharishi. Elle transmet ce savoir universel dans le cadre de séminaires et de conférences en Allemagne.**

DR ERNST SCHROTT, **médecin et homéopathe, dirige son propre cabinet et le service médical de l'institut ayurvédique de Ratisbonne.**

• MARABOUT •
www.marabout.com

9 782501 037877

7,90 €
Prix TTC France
51,82 FF

Photos de couverture : © Mathias Zieglar